

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Камчатского края

Управление образования Администрации муниципального образования "Тигильский муниципальный район"

МБОУ "Усть-Хайрюзовская СО

Утверждаю:

ВрИО директора

МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»

_____/Е.Г.Мурашкина/

Приказ № 175-П от «02» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1029056)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шальнова Альбина Ивановна
учитель физической культуры

Усть-Хайрюзово 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		всего	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	Устный опрос;	www.fizkultura-na5.ru http://zdd.1september.ru/ http://www.infosport.ru/press/flot/	
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2		знакомятся с таблицей режима дня и правилами её	Беседа. Устный опрос;	www.edu.ru http://www.infosport.ru/press/flot/	

						оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Итого по разделу

2

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Беседа.. Устный опрос;	www.edu.ru http://www.infosport.ru/press/ot/
3.2.	Осанка человека	1	0	1		разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных	Беседа.. Устный опрос;	www.fizkultura-na5.ru http://spo.1september.ru/

						групп);		
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Беседа. Устный опрос; Практическая работа	www.fizkultura-na5.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Беседа. Устный опрос;	www.fizkultura-na5.ru

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа	www.fizkultura-na5.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной	наблюдение; анализ; Практическая работа	www.fizkultura-na5.ru http://www.infosport.ru/press/flot/

						скоро́стью;		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6		наблюда́ют и анализи́руют образцы́ техни́ки гимнастическíх упражне́ний учи́теля, уточня́ют выполне́ние отдельны́х элемен́тов;; разучива́ют стилизо́ванные передви́жения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередова́ние гимнастическо́й ходьбы́ с гимнастическим бе́гом);; разучива́ют упражне́ния с гимнастическим мя́чом (подбрасыва́ние одной́ рукой и двумя́ рука́ми; пере́кладыва́ние с одной́ руки́ на друго́ую; проката́вание под нога́ми; подни́мание	наблюда́ние; Практи́ческая ра́бота	www.fizkultura-na5.ru

						ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её	Практическая работа, оценивание	www.fizkultura-na5.ru

						выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упора лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	е техники выполнения;	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа	http://spo.1september.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	15	0	15		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя	наблюдение; Практическая работа	www.edu.ru

						ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);, разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);, обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в	Тестирование; Практическая работа	www.edu.ru http://www.infosport.ru/press/flo/ot/

						колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						равномерной ходьбой (по команде);		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Тестирование; Практическая работа	www.edu.ru

4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	8		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;	Тестирова ние; Практичес кая работа	www.fizkultura-na5.ru http://www.infosport.ru/press/flot/
----------	---	---	---	---	--	--	--	---

						разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации;		
4.1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос; наблюден ие; Практичес кая работа	www.festival.lseptember.ru.
Итого по разделу		74						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	www.fizkultura-na5.ru
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

физкультура	КТП 1 класс				
1 класс		Кол-во часов	контрольные работы	практические работы	виды, формы контроля
1	Знания о физической культуре	1	0		Устный опрос
2	Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура»	1	0		Анализ
3	Способы самостоятельной деятельности	1	0		Устный опрос
4	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня, правила его составления и соблюдения	1	0		Наблюдение
5	Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0		Устный опрос
6	Оздоровительная физическая культура Осанка и	1	0		Практическая

	комплексы упражнений для правильного её развития.				работа
7	Оздоровительная физическая культура. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	0		Практическая работа
8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
11	Строевые упражнения: построение и пере-строение в одну и две шеренги стоя на месте;	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
12	Исходные положения; Выполнение команд "Класс, шагом марш, стой." Передвижение в колонне по одному с равномерной скоро-стью	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
13	Гимнастические упражнения: Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1	0	1	Практическая работа
14	Гимнастические упражнения: Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1	0	1	Практическая работа
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом, скакалкой;	1	0	1	Практическая работа
16	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Упражнения с гимнастическим мячом, скакалкой;	1	0	1	Практическая работа
17	Стилизованные гимнастические прыжки. Разновидности прыжков на гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа
18	Стилизованные гимнастические прыжки. Разновидности прыжков на гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа
19	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе;	1	0	1	Практическое занятие
20	Акробатические упражнения: Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	Практическое занятие

21	Акробатические упражнения: Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	тестирование;
22	Сгибание рук в положении упор лёжа; Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	1	0	1	Практическая работа, устный опрос
23	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	1	Практическое занятие
24	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	1	тестирование;
25	Выполнение команд "Класс, шагом марш, стой." Прыжки в группировке, толчком двумя ногами;	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
26	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке: Инструктаж по ТБ. Беседа "Одежда лыжника, правила переноски лыж".	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
27	Лыжная подготовка: Основная стойка лыжника. Ступающий шаг. Переступание на месте.	1	0	1	Практическая работа на уроке
28	Лыжная подготовка: Основная стойка лыжник Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	0	1	Практическая работа на уроке
29	Лыжная подготовка: Основная стойка лыжник Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	0	1	Практическая работа на уроке
30	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа на уроке
31	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа
32	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа
33	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Тестирование
34	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическое занятие
35	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа на уроке
36	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах	1	0	1	Практическое

	ступающим шагом (без палок).				занятие
37	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическая работа на уроке
38	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическое занятие
39	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	Практическое занятие
40	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1 км.	1	0	1	Практическое занятие
41	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа на уроке
42	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Практическая работа на уроке
43	Лыжная подготовка: Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Практическое занятие
44	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	Практическая работа на уроке
45	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Ходьба под счет. Бег 30 м.	1	0	1	Практическое занятие
46	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег 30 м. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	0	1	Практическое занятие
47	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	0	1	Практическое занятие
48	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	0	1	Практическое занятие
49	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	0	1	Практическое занятие
50	Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	0	1	Практическое занятие
51	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Практическое занятие
52	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	Зачет
53	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, с разбега	1	0	1	Практическое занятие
54	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места, с разбега	1	0	1	Практическое

					занятие
55	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами;	1	0	1	выполнение физических упражнений;
56	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическое занятие
57	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	Зачет
58	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическое занятие
59	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Фазы прыжка.	1	0	1	Практическое занятие
60	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Напрыгивание на горку матов.	1	0	1	Практическое занятие
61	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Напрыгивание на горку матов.	1	0	1	выполнение физических упражнений;
62	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры: «Салки», «Два ветра». Эстафеты	1	0	1	Устный опрос
63	Подвижные и спортивные игры: «Салки», «Два ветра». Эстафеты.	1	0	1	Практическое занятие
64	Подвижные и спортивные игры. Игры "Дедушка Мазай", эстафеты.	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
65	Подвижные и спортивные игры. Игры "Дедушка Мазай", эстафеты.	1	0	1	Практическое занятие
66	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры: «Невод», «Два мороза».	1	0	1	Практическое занятие
67	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Игры: «Невод», «Два мороза».	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
68	Подвижные и спортивные игры. Игры: «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты	1	0	1	Устный опрос
69	Подвижные и спортивные игры: «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1	0	1	Практическое занятие

70	Подвижные и спортивные игры: «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки».	1	0	1	оценка техники двигательных действий;
71	Подвижные и спортивные игры: «Прыжки по полоскам», «Прыгуны и пятнашки».	1	0	1	Практическое занятие
72	Подвижные и спортивные игры. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	0	1	Практическое занятие
73	Подвижные и спортивные игры: "Охотники и утки", эстафеты.	1	0	1	Практическое занятие
74	Подвижные и спортивные игры: «Попади в мяч», «Веребочка под ногами».	1	0	1	Практическое занятие
75	Подвижные и спортивные игры: «Попади в мяч», «Веребочка под ногами».	1	0	1	Практическое занятие
76	Подвижные и спортивные игры: «Западня», «Конники-спортсмены».	1	0	1	Практическое занятие
77	Подвижные и спортивные игры: «Западня», «Конники-спортсмены».	1	0	1	Практическое занятие
78	Подвижные и спортивные игры: «Лисы и куры», мини-футбол.	1	0	1	Практическое занятие
79	Подвижные и спортивные игры: «Лисы и куры», мини-футбол.	1	0	1	Практическое занятие
80	Подвижные и спортивные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	0	1	Практическое занятие
81	Подвижные и спортивные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	0	1	Практическое занятие
82	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	Практическое занятие
83	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО: челночный бег 3*10м	1	0	1	Практическое занятие
84	Прикладно-ориентированная физическая культура: Упражнения на развитие координации.	1	0	1	Практическое занятие
85	Прикладно-ориентированная физическая культура: Упражнения на развитие скорости.	1	0	1	Практическое занятие
86	Прикладно-ориентированная физическая культура:	1	0	1	Практическое

	Упражнения на развитие силы.				занятие
87	Прикладно-ориентированная физическая культура: Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	Практическое занятие
88	Прикладно-ориентированная физическая культура: Броски набивного мяча на дальность.	1	0	1	Практическое занятие
89	Прикладно-ориентированная физическая культура: Упражнения на развитие выносливости, бег до 6 мин.	1	0	1	Практическое занятие
90	Прикладно-ориентированная физическая культура: Упражнения на развитие выносливости, бег до 6 мин.	1	0	1	Практическое занятие
91	Прикладно-ориентированная физическая культура: Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	Практическое занятие
92	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	0	1	Практическое занятие
93	Прикладно-ориентированная физическая культура: Тест на гибкость, сгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	Практическое занятие
94	Прикладно-ориентированная физическая культура: челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине	1	0	1	Тестирование
95	Прикладно-ориентированная физическая культура: челночный бег 3х10м, подтягивание на перекладине	1	0	1	Тестирование
96	Прикладно-ориентированная физическая культура: Бег 30 м, прыжки в длину с места	1	0	1	Тестирование
97	Прикладно-ориентированная физическая культура: Бег 30 м, прыжки в длину с места	1	0	1	Тестирование
98	Прикладно-ориентированная физическая культура: выполнение нормативных требований комплекса ГТО, ходьба с чередованием бега 1 км., метание мяча в цель	1	0	1	Выполнение нормативов
99	Прикладно-ориентированная физическая культура: Прыжки через скакалку в 1 мин., бег 30м	1	0	1	Выполнение нормативов

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
 2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2013.
 - 3.Профилактика близорукости школьников. Т.С.Одулова; Москва: «ВАКО». 2014.
- Методический журнал «Физкультура в школе»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.fizkultura-na5.ru
<http://zdd.1september.ru/>
<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
<http://festival.1september.ru/>
www.edu.ru.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Условия реализации: наличие пришкольной спортивной площадки, спортзала. Гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина навесная, бревно, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мешочки для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО, ноутбук, принтер;
легкая атлетика: секундомер, ограничители, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, скакалки, насыпные мешочки, оборудование для прыжков в высоту, зона приземления. Подвижные и спортивные игры: кегли, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, резиновые разного диаметра, фитбол, инвентарь для эстафет.
Лыжная подготовка; лыжи, палки, ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, измерительные линейки, секундомер, мишень для метаний