

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Курагинский район

МКОУ Имисская средняя общеобразовательная школа № 13

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по

\_\_\_\_\_ Герасименко Е. В.

Протокол №1  
от "31" 08 2022

УТВЕРЖДЕН

О

\_\_\_\_\_ Пачин П.

П. Приказ №70-ОД  
от "31" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2801925)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

Составитель: Урбанович Екатерина Викторовна  
Учитель

## 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 прикладно-ориентированной 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 2 часа в неделю, суммарно 66 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	1	0	0		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;	Самооценка с использованием«Оценочного листа»;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Устный опрос; Самооценка с использованием«Оценочного листа»;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос; Самооценка с использованием«Оценочного листа»;	https://uchi.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0		разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Самооценка с использованием«Оценочного листа»;	https://uchi.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		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);	Устный опрос; Самооценка с использованием«Оценочного листа»;	https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Устный опрос;	https://uchi.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	1	0	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	1	0	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);	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	0	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	0	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	0	0	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;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	19	1	0	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); 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);	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>



4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	1	0		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);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Зачет;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	0		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);;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	0	0		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу									
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	2	1	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Тестирование;	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	
Итого по разделу		2							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	0					

# **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие "Физическая культура". Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Режим дня (правила его составления и соблюдения) Беговые упражнения (высоко поднимая бедро).	1	0	1		Практическая работа;
3.	Гигиена человека. Техника высокого старта. Бег по прямой.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Осанка человека. Техника высокого старта. Бег на скорость 30м.	1	0	1		Зачет;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Бег 30м на результат. П/И "Салки".	1	0	1		Зачет;
6.	Урок-театрализация. Техника прыжка в длину с места.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7.	Урок-соревнование. Техника прыжка в длину с места. П/И "Лисы и куры"	1	0	1		Зачет;
8.	Прыжок в высоту с прямого разбега (основные фазы).	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
9.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

10.	Равномерная ходьба. Метание мяча в цель. Игра «Снайперы»	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
11.	Равномерная ходьба. Челночный бег 3х10м на результат.	1	0	1		Зачет;
12.	Равномерный бег. Техника бега на средние дистанции. П/И "Пустое место".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
13.	Урок-соревнование. Равномерный бег на 500м. П/И "Третий лишний".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
14.	Урок-соревнование. Бег 1000м без учёта времени.	1	0	1		Зачет;
15.	Урок-игра. Прыжки на скакалке. Игра «Удочка», П/И "Пятнашки".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
16.	ТБ на уроках по С/И и П/И. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
17.	Считалки для П/И. Техника ловли и передачи мяча снизу на месте. П/И "Передал-садись".	1	0	0		Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
18.	Техника броска мяча снизу на месте. "Охотники и утки"	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
19.	Техника ведения мяча на месте.	1	0	0		Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

20.	Ведения мяча на месте правой и левой рукой. П/И "Охотники и утки".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
21.	Ведения мяча на месте правой и левой рукой. П/И "Охотники и утки".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
22.	Техника передачи мяча одной рукой. Урок-игра. П/И "Бросай-поймай".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
23.	Ловля и передачи мяча точно в руки. Игра "Попади в обруч".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
24.	Техника бросков мяча в цель (щит).	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
25.	Техника передвижения баскетболиста. Ведение по прямой.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
26.	Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. П/И "Салки".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
27.	Ловля и передачи мяча точно в руки на месте правой и левой рукой.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
28.	Техника передвижения баскетболиста. Эстафета "Весёлые старты".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
29.	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра "Охотники и утки".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

30.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
31.	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Передвижение в колонне с лыжами.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Переноска и надевание лыж. Передвижение ступающим шагом.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
33.	Повороты переступанием на месте. Передвижение ступающим шагом.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
34.	Повороты переступанием на месте. Ступающий шаг без палок. Игра "Проехать через ворота".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
35.	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками, длительное скольжение на одной лыже.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
36.	Скользкий шаг без палок.	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
37.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользкий шаг. Игра "Шире шаг".	1	0	0		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
38.	Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом Подъём «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
39.	Спуск в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки». Подъём «лесенкой».	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

40.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
41.	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
42.	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

43.	<b>Инструктаж по ТБ</b> Правила поведения на уроках гимнастики. Повороты на месте.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
44.	Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
45.	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
46.	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
47.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Прыжки через скакалку. Положение упор присев	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
49.	Кувырок вперед и назад из упора присев.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
50.	Кувырок вперед и назад из упора присев.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
51.	Лазанье по канату произвольным способом.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
52.	Лазанье по канату произвольным способом.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
53.	Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. ОРУ с гимнастической палкой.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;

54.	Постановка рук на снаряд. Напрыгивание на г/мост. Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
55.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
56.	Промежуточная аттестация.	1				Зачёт тестирование
57.	Челночный бег 3х10 м. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
58.	Челночный бег 3х10 м на результат «Салки».	1				Зачёт
59.	Техника высокого старта. Бег по прямой.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
60.	Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1				Зачёт
61.	Наклоны вперёд из положения стоя.	1				Зачёт тестирование
62.	Техника прыжка в длину с места.	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
63.	Прыжки в длину с места на результат. П/и «Рыбаки и рыбки».	1				Зачёт
64.	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Рыбаки и рыбки».	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
65.	Бег 1000 м без учета времени. П/и «Запрещённое движение».	1				Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
66.	Метание малого мяча в цель, правой и левой рукой.	1				Зачёт
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	7		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

М. Просвещение, 2010.В.И. Лях «Физическая культура» учебник для 1-4класса, 190 с

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **Литература для учителя**

- Стандарт начального общего образования по физической культуре
- М. Просвещение, В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся»,1-11 классы.
- Волгоград, Учитель. Физическая культура, 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Ляха, А.А.Зданевича.
- Волгоград:Учитель, Н.В.БарминоваЛ.А.Гайдай «Олимпийские игры. Познавательная – игровая деятельность 1-11 кл,
- Волгоград:Учитель, Олимпийские старты. Спортивно-оздоровительная деятельность, 1-11 кл.,
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- М. Просвещение Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя
- Волгоград: Учитель, Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, Т.Ю.Уточкин, Физкультура 6 кл, поурочные планы.
- М ФиС, Е.В.Конеева. Подвижные игры.
- Волгоград:Учитель, Справочник учителя физической культуры.
- М Просвещение, Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время,
- Интернет- ресурсы

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://uchi.ru/>

<https://yaklass.ru/>

[edsoo.ru](https://edsoo.ru)

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов ФЕДЕРАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ГОСУДАРСТВЕННОГО СТАНДАРТА ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ представляют собой оптимальные рекомендации к материально-техническому обеспечению учебного процесса, предъявляемые в условиях введения государственного образовательного стандарта по истории. Конкретное количество средств и объектов материально-технического обеспечения планируется исходя из среднего расчета наполняемости класса.

- Маты гимнастические
- Перекладина гимнастическая навесная
- Стенка гимнастическая
- Рукоход
- Канат
- Скамейка гимнастическая
- Козел гимнастический
- Мост гимнастический
- Палки гимнастические
- Мячи малые теннисные
- Комплекты лыжного инвентаря
- Щиты баскетбольные с кольцами и сетками
- Сетка волейбольная
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Коврики гимнастические
- Стойки для прыжков в высоту, планка
- Бревно
- Мост подкидной
- Мячи футбольные

