

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации города Оренбурга

МОАУ "Лицей №8"

<p>РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей физической культуры, технологии, ОБЖ</p> <p>Руководитель МО _____ Сазонова Л.П. Протокол № 9 от "30" август 2022 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО заместителем директора по УВР _____ Каримова И.А. Протокол № 9 от "30" август 2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор _____ Анохина Г.П. Приказ № Од 167 от "30" август 2022 г.</p>
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1279743)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Белогривцева Людмила Петровна
Сазонова Людмила Геннадьевна
Козурман Ирина Сергеевна
учителя физической культуры

Оренбург 2022 г.

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 физкультминуток 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 64 часа.

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	Укажите период	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; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; устанавливают возможную связь между ними;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	Укажите	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/1

					период	первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);		68916/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	0.25	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

						мышечных групп);		
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.25	0	0	Укажите период	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>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);</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	3	0	0	Укажите период	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	текущий контроль;	https://sdo.edu.orb.ru/t_heme.php?id=1179
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	Укажите период	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	текущий контроль;	https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0	Укажите период	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 скоростью;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	7	0	0	Укажите период	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 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)	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8	0	0	Укажите период	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 подъёму ног из положения лёжа на животе;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/1

						обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		89584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	Укажите период	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;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223658/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223819/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	0	0	Укажите период	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя 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	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

						скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;		
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	0	Укажите период	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 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)	текущий контроль;	https://sdo.edu.orb.ru/t_heme.php?id=1180
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с места	2	0	0	Укажите период	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	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

						<p>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</p>		
4.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</p>	2	0	0	<p>Укажите период</p>	<p>наблюдает 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); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</p>	<p>текущий контроль;</p>	<p>https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf</p>
4.11	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</p>	13	0	0	<p>Укажите период</p>	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам</p>	<p>-;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p>

						организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		53						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	0	Укажите период	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; текущий контроль;	https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	0	0		текущий
2.	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Развитие координации и быстроты. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	0	0		текущий
3.	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Развитие координации и быстроты.	1	0	0		текущий
4.	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека. Развитие координации и быстроты.	1	0	0		текущий
5.	Прыжок в длину с места. Развитие координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
6.	Прыжок в длину с места. Развитие координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий

7.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Развитие координации и быстроты.	1	0	0		текущий
8.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Развитие координации и быстроты.	1	0	0		текущий
9.	Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
10.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	0		текущий
11.	Подвижные игры. Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	0	0		текущий
12.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
13.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	0	0		текущий
14.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
15.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
16.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти.	1	0	0		текущий
17.	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика с	1	0	0		текущий

	основами акробатики. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Исходные положения в физических упражнениях.					
18.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки. Исходные положения в физических упражнениях. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
19.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0		текущий
20.	Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики. Формирование осанки. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0		текущий
21.	Гимнастика с основами акробатики. Техника гимнастических упражнений. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации.	1	0	0		текущий
22.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и	1	0	0		текущий

	координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.					
23.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации.	1	0	0		текущий
24.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации.	1	0	0		текущий
25.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в группировке; перекаты. Прыжки через скакалку. ОРУ на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости и координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
26.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации.	1	0	0		текущий
27.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Развитие координационных способностей.	1	0	0		текущий
28.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
29.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий

30.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти	1	0	0		текущий
31.	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Подбор лыжного инвентаря. Организующие команды и приемы.	1	0	0		текущий
32.	Лыжная подготовка. Техника ступающим шагом. Развитие координации.	1	0	0		текущий
33.	Лыжная подготовка. Техника ступающим шагом. Развитие координации.	1	0	0		текущий
34.	Лыжная подготовка. Техника ступающим шагом. Развитие координации.	1	0	0		текущий
35.	Лыжная подготовка. Техника скользящим шагом. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
36.	Лыжная подготовка. Техника скользящим шагом. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
37.	Лыжная подготовка. Техника скользящим шагом. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
38.	Лыжная подготовка. Техника скользящим шагом. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
39.	Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические прыжки. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации.	1	0	0		текущий

40.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические прыжки. Развитие координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
41.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические прыжки. Развитие координации.	1	0	0		текущий
42.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на пресс. Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
43.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на пресс. Развитие координации и выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
44.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на пресс. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
45.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на пресс. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
46.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на пресс. Развитие координации и выносливости.	1	0	0		текущий
47.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
48.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических	1	0	0		текущий

	упражнениях. Развитие гибкости и координации.					
49.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации.	1	0	0		текущий
50.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом. Исходные положения в физических упражнениях. Развитие гибкости и координации. Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		текущий
51.	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега. Развитие координации и быстроты. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
52.	Разновидности ходьбы и бега. Развитие координации и быстроты. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
53.	Прыжок в длину с места. Развитие координации. Развитие координации и быстроты.	1	0	0		текущий
54.	Прыжок в длину с места. Развитие координации. Развитие координации и быстроты. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
55.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Развитие координации и быстроты.	1	0	0		текущий
56.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Развитие координации и быстроты.	1	0	0		текущий
57.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Развитие координации и быстроты. Подготовка к сдаче норм	1	0	0		текущий

	ГТО.					
58.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Формирование осанки.	1	0	0		текущий
59.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
60.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	0		текущий
61.	Проверка уровня физической подготовки (сдача нормативов)	1	0	0		контрольный
62.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
63.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	0		текущий
64.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
65.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	0		текущий
66.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Обобщающий урок по итогам обучения в 4-й четверти	1	0	0		текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>
19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
37. <http://www.worldance.ru/> - TheWorldOfDance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.
42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.
43. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.
44. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
45. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.
46. <http://www.frg.org> – Федерация художественной гимнастики.
47. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.

48. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.
49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> - Федерация хоккея на траве.
50. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.
51. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.
1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Бревно гимнастическое
Бревно гимнастическое напольное
Брусья гимнастические параллельные
Гантели 1кг
Гантели 2 кг
Гиря 16кг
Грабли
Гранаты для метания
Доска наклонная
Канат для лазания
Канат для перетягивания
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Лопата
Маты гимнастические
Мост гимнастический пружинящий
Мяч баскетбольный
Мяч волейбольный
Мяч набивной 1кг
Мяч набивной 2кг
Мяч футбольный
Мячи теннисные
Обручи
Палка гимнастическая
Перекладина (навесная)
Перекладина гимнастическая
Лыжи:
-пластиковые + палки + ботинки

-пластмассовые

Сетка б/б

Сетка волейбольная

Сетка для ф/б ворот

Скакалки

Скамейки

Стенка гимнастическая

Стойки (фишки) поворотные

Стол теннисный

Татами 12х12м

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Укажите оборудование для проведения практических работ