

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

комитет по образованию города Каменска- Уральского

Лицей № 10

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Хакимова Н.В.

Приказ №123

от "30" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2010538)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Гвоздев Иван Юрьевич

учитель физической культуры

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	0	01.09.2022 02.09.2022	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;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0	05.09.2022 08.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	15.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	1	16.09.2022 29.09.2022	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	0	1	30.09.2022 13.10.2022	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	1	14.10.2022 03.11.2022	разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	6	0	1	04.11.2022 17.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	6	0	1	18.11.2022 01.12.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	1	02.12.2022 15.12.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	1	16.12.2022 26.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	1	09.01.2023 19.01.2023	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	1	20.01.2023 30.01.2023	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	1	02.02.2023 10.02.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	18	0	0	13.02.2023 24.03.2023	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.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	0	06.04.2023 15.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	10				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура. Здоровый образ жизни и его место в жизни человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. .	1	0	0		Устный опрос;
3.	Правила здорового образа жизни Правила безопасной жизни. Здоровый образ жизни: режим дня (чередование сна, учебных занятий, двигательной активности) и рациональное питание (количество приёмов пищи и рацион питания).	1	0	0		Устный опрос;
4.	Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья. Правила безопасности в школе (маршрут до школы, правила поведения на занятиях, переменах, при приёмах пищи, а также на пришкольной территории).	1	0	0		Устный опрос;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	0		Устный опрос;
6.	Упражнения для укрепления мышц спины	1	0	0		Устный опрос;

7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	0		Устный опрос;
8.	Легкая атлетика. Специально-беговые упражнения.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Специально-беговые упражнения. Бег 30 метров	1	0	1		Практическая работа;
10.	Развитие выносливости: смешанное передвижение (бег-ходьба) 1км	1	0	0		Практическая работа;
11.	Развитие выносливости: бег на дистанцию до 500 м	1	0	0		Практическая работа;
12.	Беговые упражнения: Челночный бег 3*10 метров	1	0	0		Практическая работа;
13.	Беговые упражнения: бег прыжками и с ускорением	1	0	0		Практическая работа;
14.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно, бег с изменением направления	1	0	0		Практическая работа;
15.	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	0	0		Практическая работа;
16.	Прыжковые упражнения: в длину и высоту. Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
17.	Специально-прыжковые упражнения	1	0	0		Практическая работа;
18.	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	1	0	0		Практическая работа;
19.	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров.	1	0	0		Практическая работа;
20.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Практическая работа;

21.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, прыжками	1	0	0		Практическая работа;
22.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
23.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
24.	Обобщающий урок	1	0	0		Устный опрос;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
26.	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	0	0		Практическая работа;
28.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1	0	0		Практическая работа;
29.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке	1	0	1		Практическая работа;
31.	Физические упражнения: исходные положения акробатики	1	0	0		Практическая работа;

32.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты.	1	0	0		Практическая работа;
34.	Развитие координации: преодоление полос препятствий включающих в себя перелезание через горку матов.	1	0	0		Практическая работа;
35.	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	1	0	0		Практическая работа;
36.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры.	1	0	0		Практическая работа;
38.	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Наклоны вперед из положения стоя.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

40.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0		Практическая работа;
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	0		Практическая работа;
42.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги	1	0	0		Практическая работа;
43.	Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы	1	0	0		Практическая работа;
44.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	0		Практическая работа;
45.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1		Практическая работа;
46.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	0		Практическая работа;
47.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0		Практическая работа;

48.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений. Игра «Становись - разойдись»	1	0	0		Практическая работа;
50.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на внимание. Игра. «Смена мест»	1	0	0		Практическая работа;
51.	Обобщающий урок	1	0	0		Устный опрос;
52.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на силу. Игра. «Бой петухов»	1	0	0		Практическая работа;
53.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием упражнений на ловкость. Игра. «Альпинисты».	1	0	0		Практическая работа;
54.	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
55.	Передвижение на лыжах. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.	1	0	0		Практическая работа;

56.	Передвижение на лыжах. Развитие координации: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
57.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1		Практическая работа;
58.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0		Практическая работа;
59.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0		Практическая работа;
60.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
61.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
62.	Повороты. Передвижение на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
63.	Торможение. Передвижение на лыжах.	1	0	0		Практическая работа;
64.	Подвижные и спортивные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. Игра «Встречная эстафета».	1	0	0		Практическая работа;
65.	На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость. Игра «Охотники и олени»	1	0	0		Практическая работа;
66.	Техника безопасности при проведении игр и спортивных эстафет	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;

67.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	0		Практическая работа;
68.	Подвижные игры со скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
69.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
70.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения	1	0	0		Практическая работа;
71.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
72.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	0		Практическая работа;
73.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
74.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения	1	0	0		Практическая работа;
75.	Обобщающий урок	1	0	0		Устный опрос;
76.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
77.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения	1	0	0		Практическая работа;

78.	Подвижные игры. Элементы баскетбола и лёгкой атлетики: прыжки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	0		Практическая работа;
79.	Игра «Охотники и утки»	1	0	0		Практическая работа;
80.	Игра «К своим флажкам»	1	0	0		Практическая работа;
81.	Игры по выбору учащихся.	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
82.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа;
83.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
84.	Челночный бег 3*10 метров	1	0	0		Практическая работа;
85.	Упражнение на пресс	1	0	0		Практическая работа;
86.	Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
87.	Метание: малого мяча в вертикальную цель	1	0	0		Практическая работа;
88.	Наклоны вперед из положения стоя.	1	0	0		Практическая работа;
89.	Бег 30метров	1	0	0		Практическая работа;
90.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
91.	Подвижные игры.	1	0	0		Практическая работа;
92.	Смешанное передвижение (бег-ходьба) 1км	1	0	0		Практическая работа;

93.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1	0	0		Практическая работа;
94.	Челночный бег 3*10 метров	1	0	0		Практическая работа;
95.	Упражнение на пресс	1	0	0		Практическая работа;
96.	Прыжок в длину с места	1	0	0		Практическая работа;
97.	Метание: малого мяча в вертикальную цель	1	0	0		Практическая работа;
98.	Подвижные игры.	1	0	0		Практическая работа;
99.	Обобщающий урок	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	10		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 3-4 классов общеобразовательных организаций / В.Я.

Барышников А.И. Белоусов; под общ. ред. М.Я. Виленского. 2-е изд. - М.: ООО "Русское слово-учебник", 2020. - 104 с.: ил. - (ФГОС. Начальная инновационная школа). В. И. Лях – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)-

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерное оборудование

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, рулетка

