

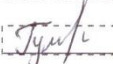
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО МР «БОРОВСКИЙ РАЙОН»

МОУ "СОШ №5 г. Балабаново"

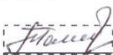
РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

 Гулиева А.Ю.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

 Гамбовцева М.Г.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Врио директора

 Кулявина Г.П.

Приказ №1

от "01" 09 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**
(для 1 класса образовательных организаций)

Составитель: Веремьева Светлана Леонидовна
учитель физической культуры

г. Балабаново 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

		Количество часов		Виды деятельности		
--	--	-------------------------	--	--------------------------	--	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	всего	контрольные работы	практические работы	Дата изучения		Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	01.09.2022 02.09.2022		Рассказ; беседа; просмотр видеоматериалов;	Устный опрос; РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0.5			Рассказ; беседа показ ;	Устный опрос;
Итого по разделу		0.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0.5			знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; ;	Устный опрос; РЭШ
3.2.	Осанка человека	0.5		0.5			Просмотр видео Беседа ;	Устный опрос; РЭШ
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5		0.5			уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в	Наблюдение ;

					<p>комплексе; 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>			
Итого по разделу		1.5						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</p>	1		1		<p>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,</p>	<p>Устный опрос;</p>	

					во время прогулок на открытом воздухе;		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2		2	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;	Наблюдение ;	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3		3	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

					месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3		3	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; поднятие ногами из положения лёжа на полу);;	Оценивание практической деятельности (устное);	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами	3		3	обучаются подъёму туловища из	Контрольное оценивание;	http://ru.sport-wiki.org/

	акробатики". Акробатические упражнения				положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;;	(устное);	(Виды спортад РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4		4	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; Просмотр видео материалов и презентации. ;		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спортад РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на	10		10	разучивают имитационные	Контрольное оценивание;	http://ru.sport-wiki.org/

	<p>лыжах ступающим и скользящим шагом</p>				<p>упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>	<p>(устное) ;</p>	<p>(Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)</p>
<p>4.8.</p>	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге</p>	<p>6</p>		<p>6</p>	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по</p>	<p>Контрольное оценивание; (устное) ;</p>	<p>РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)</p>

					команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью; передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

					обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;		
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6		6	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы		РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

					разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	13		13	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Наблюдение ;

Итого по разделу		57						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8		8		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО;	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Режим дня и правила его составления и соблюдение. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Требования к их проведению.	1	0	1		Устный опрос;
3.	Правило безопасности на уроке лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики.	1	0	1		

	Виды лёгкой атлетики. Бег в чередование с ходьбой.					
4.	Разновидности ходьбы. Ходьба в колонне по одному. Бег с разной скоростью. П/И "Вызов номеров"	1	0	1		
5.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Эстафета :смешанные передвижения (бег-ходьба, бег прыжки, ходьба - прыжки)	1	0	1		
6.	Чередование ходьбы и бега. Бег 30 и 60 метров. П/И "Метко в цель"	1	0	1		
7.	Бег 300 метров без учёта времени. Бег с изменением скорости и паравления по сигналу.	1	0	1		
8.	Передвижение и бег с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Эстафета по кругу.	1	0	1		Контрольное оценивание (устное);
9.	Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр. Правила предупреждения травматизма во время занятий : организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	0	1		Устный опрос;
10.	Знакомство с историей возникновения игр. Развитие быстроты. П/ И "Кто быстрее"	1	0	1		
11.	Эстафеты с мячами. Развитие координационных	1	0	1		

	способностей.П/И "Метко в цель"					
12.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. П/И "Волк во рву"	1	0	1		
13.	Эстафеты. Упражнения с предметами : прыжки с вращение скалки, вперёд назад, снизу и сверху перепрыгивая различными способами. Игра "День - ночь"	1	0	1		Устное оценивание;
14.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		
15.	Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.П/И "Точная передача"	1	0	1		Устное оценивание;
16.	Бросок мяча через сетку.Упражнение на внимание по сигналу. П/И "Перестрелка"	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);
17.	Передача мяча в парах. П/И "Удочка"	1	0	1		
18.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастика инструктаж. Знаменитые гимнасты в истории развитии гимнастики.	1	0	1		Устный опрос; Просмотр видео; Беседа ;
19.	Построение в колонну по одному, в шеренгу в круг. Повороты в строю. Акробатические упражнения : упор присев, упор лёжа; упор	1	0	1		

	стоя на коленях; упор, лёжа на бедрах; упор, сидя сзади.					
20.	Перестроение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);
21.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с предметами. Передвижение различными способами.	1	0	1		
22.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с предметами. Передвижение различными способами.	1	0	1		
23.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с предметами. Передвижение различными способами.	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);
24.	Разучить гимнастические способы передвижения: гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование бега и ходьбы. Упражнения с мячом.	1	0	1		
25.	Совершенствовать способы передвижения: гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование бега и ходьбы.	1	0	1		

	Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места.					
26.	Совершенствовать способы передвижения: гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование бега и ходьбы. Упражнения со скакалкой, мячом. Прыжки в длину с места.	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное)
27.	Разучить акробатические упражнения : подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем ног из положения лёжа на животе; прыжки в упоре на руках.	1	0	1		
28.	Совершенствовать акробатические упражнения : подъем туловища из положения лёжа на спине и животе; подъем ног из положения лёжа на животе; прыжки в упоре на руках	1	0	1		
29.	Разучить акробатические упражнения : сгибание рук в положении упор лёжа ; вис на согнутых руках. Прыжки толчком двумя ногами.	1	0	1		
30.	Совершенствовать акробатические упражнения : сгибание рук в положении упор лёжа ; вис на согнутых руках. Прыжки толчком двумя ногами.	1	0	1		

31.	Итоговый урок по разделу. Строевые упражнения; гимнастические передвижения; акробатические упражнения.	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);
32.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	0	1		Устный опрос;
33.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	1		
34.	Обучение одеванию инвентаря. Основная стойка лыжника. Правила поведения при травма и обморожениях.	1	0	1		
35.	Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте. Переноска лыж и палок.	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);
36.	Обучение передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Передвижение по учебному кругу.	1	0	1		
37.	Совершенствовать передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Передвижение по учебному кругу. П/И "Обгон"	1	0	1		
38.	Совершенствовать передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Передвижение по учебному кругу до 500 м. П/И "Вызов номеров"	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);

39.	Обучение передвижения на лыжах ступающим шагом с палками . Передвижение по учебному кругу до 500 м.	1	0	1		
40.	Совершенствовать передвижения на лыжах ступающим шагом без палками. Передвижение по учебному кругу до 500 м. Подъём в гору елочкой и лесенкой.	1	0	1		
41.	Совершенствовать передвижения на лыжах ступающим шагом без палками. Передвижение по учебному кругу до 500 м. Подъём в гору елочкой и лесенкой. П/И " Сильнее толкнись "	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное)
42.	Обучить передвижению на лыжах скользящим шагом без палок. Передвижение по учебному кругу. П/И "Шире шаг"	1	0	1		
43.	Совершенствовать передвижения на лыжах скользящим шагом без палок. Передвижение по учебному кругу. Круговая эстафета.	1	0	1		
44.	Обучить передвижению на лыжах скользящим шагом с палками. Передвижение по учебному кругу. Спуск с малых склонов.	1	0	1		

45.	Совершенствовать передвижения на лыжах скользящим шагом с палками. Передвижение по учебному кругу. Спуск с малых склонов. Подъём в гору елочкой и лесенкой.	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное)
46.	Техника безопасности во время подвижных и спортивных игр. История развития футбола.	1	0	1		
47.	Ведение футбольного мяча по задонной троектории. Удары по мячу с места. П/И "Метко в цель"	1	0	1		
48.	Удары по воротам. Передача мяча в парах в тройка. Игра в футбол.	1	0	1		
49.	Итоговый урок по разделу"Кожаный мяч"	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное)
50.	Осанка для человека. Комплексы упражнений для правильного её развития. Утренняя зарядка и физкульт минутки. Комплексы общеразвивающих упражнений.	1	0	1		Устный опрос;
51.	Правило безопасности на уроке лёгкой атлетики. Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра " Мышеловка"	1	0	1		

52.	Упражнения для развития силы. Запрыгивание и спрыгивание с возвышенности. Прыжок в длину с места. Игра " Кто быстрее по местам"	1	0	1		
53.	Метание малого мяча с места из положения стоя. Развитие скоростно силовых способностей. Многоскоки.	1	0	1		
54.	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места. П/И "Кто быстрее"	1	0	1		
55.	Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель. Игра "Точно в мишень"	1	0	1		
56.	Метание мяча в дальность и в цель с места.П/ И "Меткие и быстрые"	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);
57.	Прыжки через естественное препятствие. Бег по разметка с выполнением заданий. Игра "Пустое место"	1	0	1		
58.	Эстафетный бег. Подтягивание. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.П/И " Скакалка - подсекалка"	1	0	1		Контрольное оценивание; (устное);
59.	Челночный бег 3×10 м ; наклон вперёд из положения стоя.	1	0	1		Контрольное оценивание ;
60.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		Контрольное оценивание ;

	;Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу				
61.	Бег 30 м. Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)	1	0	1	Контрольное оценивание ;
62.	Смешанное передвижение 1000 м.	1	0	1	Контрольное оценивание ;
63.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 300 метров.	1	0	1	Контрольное оценивание; (устное) ;
64.	Прыжки в длину с короткого разбега. Спортивная ходьба.	1	0	1	
65.	Повторное пробегание отрезков на скорость. Прыжки в длину с короткого разбега.Игра " Вызов номеров"	1	0	1	
66.	Итоговое занятие по лёгкой атлетике. Развитие скоростно силовых способностей. Игра "Бег по ориентирам"	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Виды спорта РЭШ
www.gto.ru (сайт ГТО)