

МАОУ «Верхнедубровская средняя общеобразовательная школа»

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе
начального общего образования

**Рабочая программа
по физической культуре для 1-х классов**

Срок реализации – 3 года

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ

учитель: Оболонская С.В.

2022г.

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 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	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;	http://www.fizkultura.vshkole.ru . Учительский портал.
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	1	12.10.2022	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные	Устный опрос;	http://www.nsportal.ru rezhim-dny shkolnira Режим дня школьника. Материал по теме. Образовательная

						мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);		социальная сеть.	
Итого по разделу		2							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	30.11.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Практическая работа;	http://fizkultura-ua5ru Сайт учителей Физкульт.Физкультура на 5	
3.2.	Осанка человека	1	0	1	02.12.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос;	https://fizkultura-ua5ru Сайт учителей Физкульт.Физкультура на 5	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме	1	0	1	07.12.2022	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют	Устный опрос;	www.uchportai.ru Утренняя зарядка.Комплексы	

	дня школьника					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);		упражнений.
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	25.01.2023	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культуры в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	http://fizkultura-ua5/ru Сайт учителей. Физкультура 5.

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	1	27.01.2023	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;	Устный опрос;	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	1	10.02.2023	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	nsportal.ru Строевые упражнения.Методическая разработка по физкультуре.
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	2	24.02.2023	разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);;	Устный опрос;	gymnastikasport.ru Сайт гимнастические упражнения для школьников
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	2	10.03.2023	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;	Практическая работа;	nsportal.ru.Методическое пособие.Обучение технике акробатических

						обучаются сгибанию рук в положении упор лежа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя руками.;		упражнений.
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	1	09.12.2022	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;	Устный опрос;	Infourok.ru Сайт учителя. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Инфоурок.
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	2	23.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;	Устный опрос;	asmi.ru Техника и методика обучения способами передвижения на лыжах.

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	1	07.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;	Практическая работа;	sites.google.com Сайт Основы техники спортивной ходьбы и бега.Легкая атлетика
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	1	21.09.2022	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);	Устный опрос;	Infourok.ru Инфоурок.Прыжки в длину с места.
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	1	30.09.2022	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);	Устный опрос;	studme.org. Прыжок в высоту с прямого разбега.Методика обучения.

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	0	2	19.10.2022	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);	Устный опрос;	https://www.uchportal.ru load 100 .Учительский портал. Методические разработки по физической культуре.
Итого по разделу		52						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	2	19.04.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос;	https://fizcuitura.ucoz.ru /ФИЗКУЛЬТУРА.
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	21				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Легкая атлетика. Равномерное передвижение при ходьбе и беге.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Легкая атлетика. Равномерная ходьба в колонне по одному.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Легкая атлетика. Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос. Практическая работа
5.	Легкая атлетика. Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера (учителя)	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	0	21.09.2022	Устный опрос;
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Принятие исходного положения перед прыжком.	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
8.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Принятие исходного положения перед прыжком.	1	0	1	28.09.2022	Устный опрос . Практическая работа

	Выполнения приземления после фазы полета					
9.	Легкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
10.	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега (разбег. отталкивание. полет. приземление.)	1	0	1	05.10.2022	Устный опрос. Практическая работа
11.	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
12.	Режим дня школьника. Обсуждают предназначения режима дня.	1	0	0	12.10.2022	Устный опрос;
13.	Режим для школьника. Определяют основные дневные мероприятия для первоклассника	1	0	1	14.10.2022	Устный опрос; Практическая работа.
14.	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правила подвижных игр.	1	0	0	19.10.2022	Устный опрос;
15.	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правила подвижных игр	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
16.	Подвижные игры. Разучивание игровых действий.	1	0	0	26.10.2022	Устный опрос;
17.	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правила подвижных игр.	1	0	1	28.10.2022	Устный опрос; Практическая работа

18.	Подвижные игры. Правила подвижных игр.	1	0	0	09.11.2022	Устный опрос;
19.	Подвижные и спортивные игры. Разучивание игровых действий	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
20.	Подвижные игры. Правила подвижных игр.	1	0	1	16.11.2022	Устный опрос; Практическая работа.
21.	Подвижные игры. Разучивание игровых действий.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
22.	Подвижные игры Правила подвижных игр.	1	0	0	23.11.2022	Устный опрос;
23.	Подвижные игры. Правила подвижных игр и разучивание игровых действий.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
24.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Знакомство с понятием личная гигиена.	1	0	1	30.11.2022	Устный опрос; Практическая работа.
25.	Осанка человека. Знакомство с понятием осанка человека	1	0	1	02.12.2022	Устный опрос; Практическая работа.
26.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме	1	0	1	07.12.2022	Устный опрос; Практическая работа.

	для школьника					
27.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
28.	Лыжная подготовка. Разучивание выполнения строевых команд. Лыжи на плечо. лыжи под руку	1	0	0	14.12.2022	Устный опрос;
29.	Лыжная подготовка. Выполнения строевых команд Лыжи на плечо, лыжи под руку.	1	0	1	16.12.2022	Устный опрос; Практическая работа.
30.	Лыжная подготовка. Разучивание выполнения строевых команд.	1	0	0	21.12.2022	Устный опрос;
31.	Лыжная подготовка. Разучивание способа передвижения в колонне по два с лыжами в руках	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
32.	Лыжная подготовка. Техника перемещения скользящим шагом	1	0	0	28.12.2022	Устный опрос;
33.	Лыжная подготовка. Техника перемещения скользящим шагом	1	0	0	11.01.2023	Устный опрос;
34.	Лыжная подготовка Техника перемещения скользящим шагом.	1	0	1	13.01.2023	Устный опрос; Практическая работа
35.	Лыжная подготовка. Техника выполнения ступающего шага.	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос;

36.	Лыжная подготовка. Техника выполнения ступающего шага.	1	0	1	20.01.2023	Устный опрос; Практическая работа.
37.	Правила поведения на уроках физической культуры. Знакомство с правилами поведения на уроках физкультуры	1	0	1	25.01.2023	Устный опрос; Практическая работа
38.	Гимнастика с основами акробатики. Исходное положения в физических упражнениях. Знакомство с понятием исходное положение для последующего выполнения упражнения	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
39.	Гимнастика с основами акробатики. Исходное положения в физических упражнениях Знакомство с понятием исходное положения для последующего выполнения упражнения.	1	0	1	01.02.2023	Устный опрос; Практическая работа.
40.	Гимнастика с основами акробатики. Исходное положения в физических упражнениях. Знакомство с понятием исходное положения для последующего выполнения упражнения.	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
41.	Гимнастика с основами акробатики. Исходное положения в физических упражнениях. Знакомство с понятием исходное положения для последующего выполнения упражнения.	1	0	0	08.02.2023	Устный опрос;
42.	Гимнастика с основами акробатик. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;

43.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	15.02.2023	Устный опрос; Практическая работа
44.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
45.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0	22.02.2023	Устный опрос;
46.	Гимнастика с основами акробатики Гимнастические упражнения. (подбрасывание мяча одной рукой двумя руками)	1	0	0	24.02.2023	Устный опрос;
47.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения (подбрасывание мяча одной рукой двумя руками)	1	0	1	01.03.2023	Устный опрос; Практическая работа.
48.	Гимнастика с основами акробатики Гимнастические упражнения. (перекладывание мяча с одной руки на другую)	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос; Практическая работа.
49.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения (перекладывание мяча с одной руки на другую прокатывание под ногами)	1	0	1	08.03.2023	Устный опрос; Практическая работа.
50.	Гимнастика с основами акробатики Акробатические упражнения. (обучаются подъему туловища из положения лежа на спине и	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос;

	животе)					
51.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (обучаются подъему туловища из положения лежа на спине и животе)	1	0	0	15.03.2023	Устный опрос;
52.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (обучаются подъему туловища из положения лежа на спине и животе)	1	0	1	17.03.2023	Устный опрос; Практическая работа.
53.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (обучаются сгибанию рук в положении упор лежа)	1	0	0	29.03.2023	Устный опрос;
54.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (обучаются сгибанию рук в положении упор лежа)	1	0	0	31.03.2023	Устный опрос;
55.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (обучаются сгибанию рук в положении упор лежа)	1	0	1	05.04.2023	Устный опрос; Практическая работа.
56.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (разучивают прыжки в группировке)	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос;
57.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (разучивают прыжки в группировке)	1	0	0	12.04.2023	Устный опрос;

58.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения (разучивают прыжки в группировке)	1	0	0	14.04.2023	Устный опрос;
59.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	0	19.04.2023	Устный опрос;
60.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	21.04.2023	Устный опрос;
61.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	26.04.2023	Устный опрос;
62.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	01.05.2023	Устный опрос;
63.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекс ГТО	1	0	0	03.05.2023	Устный опрос;
64.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекс ГТО	1	0	1	08.05.2023	Устный опрос; Практическая работа.
65.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекс ГТО	1	0	0	10.05.2023	Устный опрос;

66.	Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекс ГТО	1	0	1	15.05. 2023- 17.05.2023	Устный опрос; Практическая работа.
-----	---	---	---	---	----------------------------	---------------------------------------

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

Учебники и справочные издания

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. В.Я.Барышников.А.И Белоусов Физическая культура.

2. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры: .

3. И.А.Винер. Н.М.Горбулина.О.А Циганова. Физическая культура гимнастика.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

/

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:

1. Мячи для метания
2. Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Скамейки гимнастическая
4. Набор гимнастических матов
5. Маты для прыжков в высоту.
6. Гимнастический козел
7. Гимнастический конь
8. Канат для перетягивания
9. Скакалки
10. Гимнастические палки
- 11.Обручи
12. Мостик гимнастический подкидной
13. Щит баскетбольный игровой
14. Кольца баскетбольные
15. Волейбольные стойки
16. Волейбольная сетка
17. Мячи волейбольные

18. Ворота для минифутбола
19. Мячи футбольные
20. Теннисные столы
21. Ракетки для настольного тенниса
21. Лыжи беговые
22. Палки лыжные
23. Секундомер электронный
24. Рулетки
25. Игровое поле для футбола (мини-футбола)
26. Игровое поле для баскетбола (стритбола)
27. Игровое поле для волейбола

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

1. четверть с 01.09.2022-28.10 2022 1.ТБ.на уроке физкультуры (1 час),2. Легкая атлетика (10часов). 3.Режим школьника (2 часа). 4.Подвижные игры (4 часа). Всего 17 часов

2. четверть 07.11.2022-28.12.2022 1.Подвижные игры (6 часов). 2.Личная гигиена (1 час). 3.Осанка человека (1 час).4.Утренняя зарядка(1 час)5.Лыжная подготовка 6(часов) Всего 15 часов.

3.четверть с10.01.2023-17.03.2023 1. Лыжная подготовка 4 (часа). 2.Правила поведения на уроках физкультуры(1 час).3 Гимнастика с основами акробатики(исходное положение в физ-ких упражнениях(4часа).4.Гимнастика с основами акробатик строевые упражнения(4чача). 5.Гимнастика с основами акробатики(гимнастические упражнения(4часа).6.Акробатика (5 часов)Всего 22часа.

4.четверть с27.03.2023-19.05.2023.1.Акробатика (4 часа).2.Рефлексия демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекс ГТО.(8 часов) Всего 12 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575860

Владелец Медянцева Юлия Борисовна

Действителен с 05.07.2022 по 05.07.2023