

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

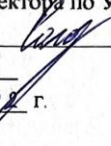
Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Дубенский район

МКОУ Протасовская ООШ

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР


Соломатов В.С. 

Протокол № 5

от "15" 06.22 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Николаева А.В. 

Приказ № 84

от "15" 06.22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1255323)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Соломатова Виктора Сергеевича
учитель физической культуры

Тула 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, 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, третий час реализуется за счет программы внеурочной деятельности.

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 физкультурминуток, 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	1		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;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	3	0	3		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;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3		; 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);	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru

4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	3	0	3		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;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	3	0	3		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);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	3	0	3		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;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</i>	6	0	6		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>	6	0	6		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);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	6	0	6		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);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	0	6		; 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);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	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);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6	0	6		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);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru	
Итого по разделу		51							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	10		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru	
Итого по разделу		10							
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		
Легкоатлетические упражнения – 10 часов						
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Что такое разминка. Бег и ходьба.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Беговые упражнения. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
3.	Челночный бег. Ускорения.	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 30 м. Возникновение физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
5.	Тестирование челночного бега. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
6.	Подвижные игры. Олимпийские игры.	1	0	1		Практическая работа
7.	Метание мяча. Подвижные игры». Символика Олимпийских игр.	1	0	1		Практическая работа
8.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
9.	Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
10.	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
Подвижные и спортивные игры – 8 часов						
11.	Инструктаж по технике при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Разминка с мячами. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
12.	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Вызов номеров» Мышцы.	1	0	1		Практическая работа
13.	Общеразвивающие упражнения с мячами. Подвижная игра «Вызов номеров»	1	0	1		Практическая работа

14.	Ведение мяча из различных исходных положений.	1	0	1		Практическая работа
15.	Ловля и передача мяча в парах. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа
16.	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1	0	1		Практическая работа
17.	Ведение мяча с заданием. Подвижная игра «Вышибалы с заданием»	1	0	1		Практическая работа
18.	Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа

Гимнастика с элементами акробатики – 14 час

19.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Перекаты. Группировка.	1	0	1		Практическая работа
20.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических ковриках. Кувырок вперед.	1	0	1		Практическая работа
21.	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку.	1	0	1		Практическая работа
22.	Стойка на лопатках. Мост. Органы слуха.	1	0	1		Практическая работа
23.	Общеразвивающие упражнения с мешочками (для осанки). Мост. Из стойки на лопатках в упор присев.	1	0	1		Практическая работа
24.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Волшебные елочки»	1	0	1		Практическая работа
25.	Лазание по гимнастической стенке. Отжимания.	1	0	1		Практическая работа
26.	Равновесие на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
27.	Нормы ГТО.	1	0	1		Практическая работа
28.	Висы. Вис на канате. Подвижная игра «Командные хвостики»	1	0	1		Практическая работа
29.	Лазание по канату. Подвижная игра «Командные хвостики».	1	0	1		Практическая работа
30.	Опорные прыжки. Вскок. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1		Практическая работа

31.	Опорные прыжки. Подъем туловища из положения лежа. Эмоции	1	0	1		Практическая работа
32.	Опорные прыжки. Подвижная игра «Командные хвостики»	1	0	1		Практическая работа
Лыжная подготовка - 12 часов						
33.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж.	1	0	1		Практическая работа
34.	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	0	1		Практическая работа
35.	Поворот на месте вокруг носков, вокруг пятки.	1	0	1		Практическая работа
36.	Передвижение ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа
37.	Передвижение в медленном темпе 1 км.	1	0	1		Практическая работа
38.	Подъем на склон «лесенкой».	1	0	1		Практическая работа
39.	Торможение «плугом».	1	0	1		Практическая работа
40.	Передвижение в медленном темпе 1,5 км.	1	0	1		Практическая работа
41.	Круговая эстафета на лыжах	1	0	1		Практическая работа
42.	Лыжная гонка 1 км.	1	0	1		Практическая работа
43.	Эстафеты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
44.	Спуски и торможения, подъемы.	1	0	1		Практическая работа
Подвижные и спортивные игры – 14 часа						
45.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча в парах. Подвижная игра «Собачки»	1	0	1		Практическая работа
46.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1		Практическая работа

47.	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы».	1	0	1		Практическая работа
48.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы с заданием»	1	0	1		Практическая работа
49.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Правильное дыхание.	1	0	1		Практическая работа
50.	Броски набивного мяча. Подвижная игра «Забросай противника мячами». Пицца.	1	0	1		Практическая работа
51.	Броски набивного мяча. Подвижная игра «Точно в цель». Витамины	1	0	1		Практическая работа
52.	Передача мяча в команде. Подвижная игра «Точно в цель»	1	0	1		Практическая работа
53.	Подвижная игра «Снайперы». Наклон вперед из положения стоя. Органы пищеварения.	1	0	1		Практическая работа
54.	Подвижная игра «Забросай противника мячами». Подъем туловища из положения лежа.	1	0	1		Практическая работа
55.	Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1	0	1		Практическая работа
56.	Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча.	1	0	1		Практическая работа
57.	Общеразвивающие упражнения с мячами в парах. Подвижные игры с мячами.	1	0	1		Практическая работа
58.	Основы игры в бадминтон.	1	0	1		Практическая работа
Легкоатлетические упражнения - 8 часов						
59.	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Беговые и прыжковые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
60.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Вода, суша, корабль». Режим дня	1	0	1		Практическая работа
61.	Челночный бег. Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	1	0	1		Практическая работа
62.	Метание мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	1	0	1		Практическая работа
63.	Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.	1	0	1		Практическая работа

64.	Прыжок в высоту. Подъем туловища из положения лежа.	1	0	1		Практическая работа
65.	Бег 30 м. Подвижная игра «Командные хвостики». Спортивная одежда и обувь.	1	0	1		Практическая работа
66.	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

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

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.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

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: №п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1
- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 29 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

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