

**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 3 часа в неделю, суммарно 99 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 | 2 | 01.09.2022 05.09.2022 | 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://nachalka.com |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 2 | 06.09.2022 09.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Устный  опрос; | http://nachalka.com |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 16.09.2022 | знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Практическая работа; | http://infourok.ru |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 |  | 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); | Практическая работа; | http://infourok.ru |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Практическая работа; | http://infourok.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 5 | 0 | 5 |  | разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; | Практическая работа; | http://nachalka.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 8 | 0 | 8 |  | разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 6 | 0 | 6 |  | обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 2 | 0 | 2 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом** | 20 | 0 | 20 |  | разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 4 | 0 | 4 |  | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 4 | 0 | 4 |  | обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 15 | 0 | 15 |  | обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| 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 | 18 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | http://nachalka.com |
| Итого по разделу | | 18 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок – сказка «Понятие о физической культуре.  Правила по технике  безопасности на уроках физической культуры».  Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц  туловища. Игра «Пинг​вины с мячом». Экскурсия в страну "Спортландия". | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Урок – путешествие.  Строевые  упражнения.Подвижная игра«Займи свое место» «Ходьба обычная, на носках, на  пятках, в полуприседе, с  различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».  Правила по технике  безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Спортивный калейдоскоп.  Освоение строевых  упражнений.Подвижная игра«Поймай меня». Сочетание различных видов ходьбы.  Игра «Слушай сигнал». | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с  изменение направления  движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».  Развитие скоростных качеств. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».  ОРУ. Игра «Два Мороза».  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам  дорожки. ОРУ. Игра «У  ребят порядок строгий».  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости.  Понятие скорость бега. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Спортивный марафон «Совершенствование  навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ.  Подвижная игра «Кто  быстрее встанет в круг?» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила  организации и проведения игр, выбор одежды и  инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 11. | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны».  Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании  набивного мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Спортивный марафон «Совершенствование  навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Эстафеты с мячами. Игра«Бросай поймай». Развитие координации. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышелов¬ка». Развитие  прыжковых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15. | Игры на закрепление и  совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).Правила по технике безопасности на  уроках подвижных и  спортивных игр. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Игры на закрепление и  совершенствование развития скоростных способностей  (разучивание игры «Пятнашки»). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Игры на закрепление и  совершенствование навыков в прыжках (разучивание  игры «Прыгающие  воробушки»). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Игры на закрепление и  совершенствование метаний на дальность и точность  (игра «Кто дальше бросит»,«Метко в цель»). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Игры на закрепление и  совершенствование метаний на дальность и точность  (игра «Точный расчет»). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Спортивный калейдоскоп«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Ведение и передача баскетбольного  мяча.Подвижная игра«Круговая охота». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | Подвижные игры с  баскетбольным мячом.  Подвижная игра «Передал —садись». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Подвижные игры с  баскетбольным мячом.  Подвижная игра «Передал —садись». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Подвижные игры с  баскетбольным мячом.  Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Спортивный марафон «Внимание, на старт».Игра«Капитаны». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные  способы передвижения  человека. Комплексы  упражнений для  формирования правильной осанки и развития мышц  туловища.Игра «Не давай  мяча водящему». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр».  Подвижная игра «Горелки». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Строевые команды.  Построения и перестроения.  Игра «Класс,  смирно!».Правила по  технике безопасности на  уроках гимнастики с  элементами акробатики. Игра«Змейка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31. | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра«Тройка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Стойка на лопатках. Игра«Через холодный ручей». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Урок – викторина «Основные способы передвижения.  Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные  способы передвижения  человека;Правила  предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет¬рушка на скамейке». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и  гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Передвижения по  гимнастической стенке. Игра«Конни¬ки-спортсмены». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра«Отга-дай, чей голос». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Перелезание через  гимнастического коня. Игра«Не урони мешочек». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Урок – соревнование «Преодоление полосы  препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра«Охотники и утки». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по  одному. Группировка.  Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».  Развитие координационных способностей. Название  основных гимнастических снарядов. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в  упоре присев. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня.  Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44. | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Гимнастика с основами акробатики: «Салки- догонялки», «Змейка» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 46. | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через  холодный ручей». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Эстафета «Веселые старты».  Вере¬вочка под ногами»,«Эстафета с обручами».  Подвижная игра «Догонялки на марше». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | Урок – игра Основные  физические качества (сила, быстрота, выносливость,  гибкость, равновесие). Игра«Слушай сигнал». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Значение занятиями лыжами для укрепления  здоровья.Способы  самоконтроля.Дыхание при ходьбе. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | ТБ при занятиях на  лыжах.Лыжная строевая подготовка. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Построение в шеренгу с  лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Разучивание скользящего шага. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Передвижение скользящим шагом. Повороты  переступанием на месте. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Передвижение скользящим шагом. Повороты  переступанием на месте. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | Историческое  путешествие"Зарождение древних Олимпийских игр. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Передвижение скользящим шагом.Игра " салки на  марше" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Передвижение скользящим шагом. "салки на марше". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра "на буксире". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра "финские  санки". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Попеременно двухшажный ход. Игра "два дома". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | попеременно двухшажный ход. Игра "по местам". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Попеременно двухшажный ход. Игра " день и ночь". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Попеременно двухшажный ход. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра " кто дальше прокатится. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра "кто дальше прокатится", "кто  быстрее взайдет в гору". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Попеременно двухшажный ход с палками.Подъем  елочкой. Игра " кто быстрее взайдет в гору". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Прохождение дистанции 1 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Закрепление передвижений, подъмов, спусков. Игра  "быстрый лыжник". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69. | Закрепление передвижений, подъмов, спусков. Игра " кто дальше скатится с горки". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 70. | Лыжные эстафеты. Игра " за мной". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 71. | Лыжные эстафеты. Игра " охотники и зайцы". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 72. | Влияние физических  упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятия обморожение. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 73. | Историческое  путешествие"Зарождение физической культуры на  территории Древней Руси". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 74. | Бег на 30 м. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра "ловишка".ТБ во время  прыжка в длину. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 75. | Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 76. | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 77. | Бег. Метание на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 78. | Бег. Учет - метание мяча на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 79. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра" кот и мыши" | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 80. | Игры с использованием  скакалки. Подвижная игра "невод". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 81. | Прыжок в высоту. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 82. | Кроссовая подготовка. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83. | Сдача контрольных  нормативов по кросовой подготовке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 84. | Эстафеты с мячами. Игра "броса и поймай".Развитие координации". | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 85. | Игра " третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 86. | Эстафеты. ОРУ.  Игра"пятнашки". Развитие прыжковых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 87. | Игра "воробьи вороны"  Эстафеты. Развитие  скоросно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 88. | Игра "третий лишний". ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 89. | Игра " пятнашки"  Эстафеты.Развитие  скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 90. | Игра " воробьи вороны". ОРУ. Развитие  выносливости. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 91. | ОРУ в движении. Игры:  "лисы и куры", "точный  расчет".Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 92. | Эстафеты. Развитие координации. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 93. | Эстафеты. Развитие координации. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 94. | Лапта. Знакомство с  правилами игры, инвентарём. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 95. | Лапта. Отработка ударов битой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 96. | Сдача нормативов ГТО. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 97. | Подвижные игры с прыжками. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 98. | Подвижные игры с предметами. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 99. | Правила поведения при  купании в водоемах во время летних каникул. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2013.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://nachalka.com   
http://infourok.ru