

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство обороны и науки калужской области

Администрация муниципального района «Жиздринский район»

МКОУ "Коренёвская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете школы

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Рябова М.С

Приказ № 38 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2767743)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Коренёво 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2011 г. и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 1 классов и рассчитана на один учебный год 3 часа в неделю (99 часов в год).

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

— формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени на различные

виды программного материала для учащихся 1 классов

(трехразовые занятия в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	12
2.	Подвижные игры	29
3.	Гимнастика с основами акробатики	14
4.	Лёгкоатлетические упражнения	24
5.	Лыжная подготовка	20
	Итого часов в год:	99

Основы знаний о физической культуре

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению

	комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с

	предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной

познавательной деятельности при занятии лыжной подготовкой;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Планируемые результаты

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из	11—12	9—10	7—8	9—10	7—8	5—6

виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118—120	115—117	105— 114	116—118	113—115	95— 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальца ми пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальца ми пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2— 7,0	6,3—6,1	6,9—6,5	7,2— 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Матвеев А.П.. Физическая культура 1 классы, Просвещение 2011г.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	

2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Мат гимнастический	П
5.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.11	Кегли	К
5.12	Обруч пластиковый детский	Д

5.13	Флажки	Д
5.14	Рулетка измерительная	К
5.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.16	Лыжи	П
5.17	Аптечка	Д

Сокращения, используемые в рабочей программе:

СУ – специальные упражнения;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

П/И – подвижные игры;

С/И – спортивные игры;

И.П. – исходные положения;

УГ – утренняя гимнастика;

ТБ – техника безопасности;

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	№ Урока по теме	Тема урока	Содержание урока	Планируемая дата проведения урока	Фактическая дата проведения урока
1 четверть (23 часа)					
1		Безопасное поведение на уроках. Как вести себя в спортивном зале?	Правила поведения. Шеренга. Колонна. Гимнастика. Упражнение. Техника безопасности.		
2		Что такое перекаты? Перекаты и	Разминка с мешочками;		

		группировка	перекаты вправо-влево, группировка, подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»		
3		Что такое техника бега? Техника бега на 30 м с высокого старта на время	Беговая разминка, техника высокого старта, тестирование (бег на 30 м с высокого старта), подвижная игра «Салки с домом»		
4		Что такое челночный бег? Челночный бег 3 по10 м на время	Строевые команды; беговая разминка; техника высокого старта		
5		Перекаты и группировка	Перекаты, группировка		
6		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	Закаливание, физическая подготовка		
7		«Техника метания мяча (мешочка) на дальность»	Как правильно и точно выполнять метание мяча?		
8		«Усложненные перекаты»	Что Такое перекаты? Как выполнять перекаты?		
9		«Ритм и темп. Виды ритма и темпа»	Темп, ритм. Что такое ритм? Что такое темп?		
10		Режим дня и личная гигиена человека	Что такое режим дня? Режим дня, гигиена человека		
11		Прыжки и их разновидности	Прыжок, старт, пульс. Как прыгать вверх на месте? Как стать выносливым?		
12		Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	Режим дня, гигиена человека. Что такое режим дня?		
13		Кувырок вперед	Кувырок. Как выполнить кувырок вперед?		
14		Усложненные перекаты	Что такое перекаты? Как выполнять перекаты?		
15		Броски малого мяча в горизонтальную цель	Теннисный мяч, цель, техника метания. Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?		
16		Русские народные подвижные игры.	Различные названия игр. Что такое правила? Каковы правила при проведении подвижных игр		
17		Кувырок вперед	Кувырок вперед. Как выполнить кувырок вперед?		
18		Прыжок в длину с места	Прыжок с места. Как вести контроль за развитием двигательных качеств?		
19		Комплекс ОРУ на развитие	Какие существуют		

		координации движений.	упражнения на координацию? Скамейка		
20		Стойка на лопатках. «Мост»	Как выполнить стойку на лопатках? Мостик, стойка на лопатках		
21		Наклоны вперед	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения стоя»?		
22		«Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»	Мостик, стойка на лопатках. Как выполнить стойку на лопатках?		
23		Стойка на лопатках. «Мост»	Мостик, стойка на лопатках. Как выполнить стойку на лопатках?		
2 четверть (24 часа)					
24		Физкультминутки, их значение в жизни человека	Физминутка, здоровье человека. Что такое физминутки?		
25		ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	Подтягивание, перекладина. Что такое подтягивание?		
26		Лазание по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая стенка?		
27		Подвижные игры	Различные названия игр. Что такое правила? Каковы правила при проведении подвижных игр?		
28		«Выполнение упражнений под музыку и стихи.	Упражнения. Как выполнять упражнения под музыку		
29		Лазание по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая стенка?		
30		Строевые упражнения	Строевые упражнения. Что такое строевые упражнения?		
31		Правила поведения на уроках гимнастики	Гимнастика. Упражнение. Команды учителя. Правила поведения		
32		Упражнения на кольцах	Кольца. Как выполнять упражнения на кольцах?		
33		Кувырок вперед	Кувырок вперед. Как выполнить кувырок вперед?		
34		ОРУ Лазание по гимнастическому канату	Канат. Какие правила лазания по гимнастическому канату		
35		Упражнения на кольцах	Кольца. Как выполнять упражнения на кольцах?		
36		ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая стенка?		
37		Лазание по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая		

			стенка?		
38		Лазание по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая стенка?		
39		Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»	Канат .Какие правила лазания по гимнастическому канату		
40		Подвижные игры	Различные названия игр. Что такое правила? Каковы правила при проведении подвижных игр?		
41		Лазание по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая стенка?		
42		ОРУ. Мы растем вверх	Упражнения, гимнастика. Что такое упражнения?		
43		Преодоление полосы препятствий	Полоса препятствий. Что такое полоса препятствий?		
44		Лазание по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая стенка?		
45		Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке	Гимнастическая стенка. Что такое гимнастическая стенка?		
46		Подвижные игры	Различные названия игр. Что такое правила? Каковы правила при проведении подвижных игр?		
47		Подвижные игры	Различные названия игр. Что такое правила? Каковы правила при проведении подвижных игр?		
3 четверть (27 часов)					
48		Игровые упражнения ловкий мяч	Теннисный мяч. Цель. Техника метания. Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?		
49		ОРУ Полоса препятствий.	Полоса препятствий. Что такое полоса препятствий?		
50		ОРУ «Прыжки на скакалках»	Скакалка. Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?		
51		ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	Различные названия игр. Что такое правила? Каковы правила при проведении подвижных игр?		
52		ОРУ. Лыжный кросс	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный		

			<p>костюм, рукавицы, шапочка. Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?</p>		
53		ОРУ. Техника смело ступай на лыжню	<p>Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?</p>		
54		ОРУ. Урок веселый спуск	<p>Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?</p>		
55		Техника ступающего шага на лыжах	<p>Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Почему необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке?</p>		
56		Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	<p>Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный Спортивный костюм, рукавицы, шапочка. Каковы правила поворота переступанием вокруг пяток лыж?</p>		
57		ОРУ. Урок весело мы тянем	<p>Канат. Каковы правила лазания по гимнастическому канату.</p>		
58		Техника скользящего шага на лыжах без палок	<p>Каковы правила скользящего шага на лыжах без палок?</p>		
59		Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	<p>Каковы правила спуска в основной стойке на лыжах без палок?</p>		
60		ОРУ Весело мы едем по лыжне.	<p>Каковы правила надевания, снятия и переноски лыж в школу?</p>		
61		Техника скользящего шага с палками на лыжах	<p>Как передвигаться скользящим шагом с</p>		

			палками?		
62		Упражнения со скакалками	Скакалка. Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?		
63		Техника торможения палками на лыжах	Каковы правила торможения палками на лыжах?		
64		Движение змейкой на лыжах с палками	Каковы правила движения змейкой на лыжах с палками?		
65		Прыжки через скакалку	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?		
66		Лыжная подготовка.	Каковы правила быстрого снятия и надевания лыж и палок в экстремальных условиях?		
67		Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?		
68		Прыжки через скакалку	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?		
69		Броски и ловля мяча в парах	Каковы правила развития быстроты при передаче баскетбольного мяча и его ловли?		
70		Разновидности бросков мяча одной рукой	Каковы правила развития быстроты при броске баскетбольного мяча одной рукой?		
71		Разновидности бросков мяча	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?		
72		Прыжки через скакалку	Какова поэтапность при обучении прыжкам со скакалкой?		
73		Ведение мяча на месте и в движении	Каковы правила ведения баскетбольного мяча? Бросок, ловля, баскетбол		
74		Броски мяча в кольцо способом «снизу»	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «снизу»?		
75		Стойка на лопатках	Как выполнить стойку на лопатках? Мостик, стойка на лопатках		
4 четверть (25 часов)					
75		Броски мяча в кольцо способом «сверху»	Каковы правила броска мяча в кольцо способом «сверху»?		
76		Подвижная игра с мячом	Каковы правила при		

	«Охотники и утки»	проведении подвижных игр. Различные названия игр. Что такое правила?		
77	Стойка на лопатках	Как выполнить стойку на лопатках?		
78	Наклон вперед из положения стоя	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения стоя»?		
79	Упражнение на выносливость	Как работать над распределением сил по дистанции? Секундомер, распределение сил по дистанции		
80	Повторение акробатических элементов	Какие существуют акробатические элементы? Гимнастический мат, положения частей тела.		
81	Повторение техники прыжка в длину с места	Прыжок с места. Как вести контроль за развитием двигательных качеств?		
82	Тестирование в прыжке в длину с места	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Прыжок с места		
83	Повторение акробатических элементов	Гимнастический мат, положения частей тела. Какие существуют акробатические элементы?		
84	Подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	Какие правила в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа ?		
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании?		
86	Упражнения на уравнивание предметов	Как выполнять упражнения на уравнивание предметов?		
87	Подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	Каковы правила выполнения упражнения «наклоны вперед из положения лежа»?		
88	Баскетбольные упражнения	Какие виды баскетбольных упражнений существуют? Бросок, ловля, баскетбол		
89	Упражнения на уравнивание предметов	Как выполнять упражнения на уравнивание предметов?		
90	Упражнения по ведению, броску и ловле мяча	Бросок, ловля, баскетбол		
91	Бег на скорость на 30 м	Как усвоены командные действия при выполнении		

			ранее изученных упражнений?		
92		Круговая тренировка	Что такое скорость? бег по кругу? Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг.		
93		Челночный бег 3 × 10 м	Кубики. Челночный бег. Наклоны сидя. Как контролировать развитие двигательных качеств?		
94		Метание мешочка на дальность	Каковы правила метания мешочка? Как правильно поставить руку при метании? Мешочек. Цель. Техника метания		
95		Круговая тренировка	Что такое скорость? бег по кругу? Ускорение. Отрезок. Темп бега. Техника бега. Круг		
96		Основы правил игры в футбол	Каковы основные правила игры в футбол? Футбол, мяч, аут		
97		Знакомство с эстафетами	Что такое эстафета?		
98		Круговая тренировка	Что такое круговая тренировка? Тренировка, вираж, передача эстафеты		
99		Подвижные игры	Каковы личностные результаты от приобретенных знаний, умений и навыков? Пройденные названия качеств и подвижных игр		