

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования г. Твери

МОУ СОШ № 1

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической культуры

_____ Смирнова И.М.

Протокол №

от "" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Никитина С.С.

Приказ №

от "" 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2469249)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Смирнова Ирина Михайловна
учитель физической культуры

г. Тверь 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		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;	объяснение; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	объяснение; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	объяснение; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	объяснение; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	объяснение; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	0		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);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	0		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;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в цель.	3	0	0		Описывают технику метания малого мяча разными способами; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.; Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.; ;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	объяснение; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/

4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами равновесия, лазанья и перелезания". Упражнения на низком бревне. Лазанье по гимнастической стенке.	4	0	0		Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне; предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	32	0	0		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Правила техники безопасности в спорт. зале. ОРУ. П/и «Два мороза».	1	0	0		беседа; работа на уроке;
2.	ОРУ .Ходьба в полуприседе , на носках , на пятках. Бег с высоким подниманием бедра. П/и «Класс, мирно».	1	0	0		работа на уроке;
3.	ОРУ. Режим дня школьника. Бег из различных и. п.П/и "Кот и мыши".	1	0	0		беседа; работа на уроке;
4.	ОРУ. Эстафета беговая , с мячом.	1	0	0		работа на уроке;
5.	ОРУ. Метание мяча на точность с 3 – 4 м. П/и «Метатели»	1	0	0		работа на уроке;
6.	ОРУ. Метание мяча в цель с 3 – 4 м. П/и "Точно в мишень"	1	0	0		работа на уроке;
7.	ОРУ. Строев. упр. Прыжки на одной и двух на месте, с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед.	1	0	0		работа на уроке;
8.	ОРУ. Прыжки в длину с места. П/и. "Прыжки по полоскам"	1	0	0		работа на уроке;
9.	ОРУ. Строев. упр. Прыжки в длину с места.	1	0	0		работа на уроке;
10.	ОРУ. Строев. упр Подтягивание на низкой перекладине. П/и "Воробьи - вороны".	1	0	0		работа на уроке;
11.	ОРУ. Строев. упр. П/и «Пингвины с мячом»	1	0	0		работа на уроке;
12.	ОРУ. Упр. на координацию. П/и «Третий лишний»	1	0	0		работа на уроке;

13.	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. П/и «Вызов номеров».	1	0	0		работа на уроке;
14.	ОРУ. Упр. на ловкость П/и "Бездомный заяц"	1	0	0		работа на уроке;
15.	ОРУ. Упр. на быстроту. П/и «Прокати быстрее мяч».	1	0	0		работа на уроке;
16.	ОРУ. Упр. на силу. П/и «Охотники и утки».	1	0	0		работа на уроке;
17.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Правила техники безопасности по гимнастике. Строев. упр. Акробат. упр. (группировка ,перекаты в группировке , лежа на животе , из упора стоя на коленях).	1	0	0		беседа; работа на уроке;
18.	ОРУ. Строев. упр. Акробат. упр. (перекаты назад из седа в группировке и обратно). П/и «Парашютисты»	1	0	0		работа на уроке;
19.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. ОРУ. Строев упр. Акробат. упр	1	0	0		беседа; работа на уроке;
20.	ОРУ. Строев упр. Упр. на гимнастической скамейке (ходьба, перешагивание через мячи, повороты на 90 градусов)	1	0	0		работа на уроке;
21.	ОРУ. Строев упр. Упр. на гимнастической скамейке (стойка на носках, на одной ноге)	1	0	0		работа на уроке;
22.	Осанка человека.ОРУ. Строев упр. Лазанье по гимнастической стенке	1	0	0		работа на уроке;
23.	ОРУ. Строев упр. Лазанье по гимнастической стенке	1	0	0		работа на уроке;
24.	ОРУ. Строев упр. Лазанье по наклонной гимн. скамейке (в упоре присев, стоя на коленях)	1	0	0		работа на уроке;

25.	ОРУ. Строев упр. Лазанье по горизонт. гимн. скамейке (подтягивание лежа на животе)	1	0	0		работа на уроке;
26.	ОРУ. Строев. упр. Прыжки через скакалку.	1	0	0		работа на уроке;
27.	ОРУ. Упр. на быстроту. П/и «Посадка картофеля»	1	0	0		работа на уроке;
28.	ОРУ. Упр. на ловкость. П/и «У медведя во бору»	1	0	0		работа на уроке;
29.	ОРУ. Упр. на координацию. П/и «Бой петухов», «Совушка»	1	0	0		работа на уроке;
30.	ОРУ. Упр. на быстроту. П/и "Становись - разойдись", «Тройка»	1	0	0		работа на уроке;
31.	ОРУ. Упр. на ловкость. «Иголка, нитка, узелок».	1	0	0		работа на уроке;
32.	Правила техники безопасности в спорт. зале. ОРУ. Стойки и перемещения в пионерболе. П/и "Мяч ловцу"	1	0	0		работа на уроке;
33.	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах из- за головы. П/и "Играй, играй, мяч не теряй"	1	0	0		работа на уроке;
34.	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах из- за головы, от груди. П/и Мяч водящему»	1	0	0		работа на уроке;
35.	ОРУ. Передачи мяча из-за головы, ловля мяча через сетку. П/и «У кого меньше мячей»	1	0	0		работа на уроке;
36.	ОРУ. Передачи мяча из-за головы, ловля мяча через сетку, П/и «Передал – садись»	1	0	0		работа на уроке;
37.	ОРУ. Стойка игрока и перемещения в баскетболе. П/и «Охотники и утки»	1	0	0		работа на уроке;
38.	ОРУ. Ведение мяча на месте.	1	0	0		работа на уроке;

39.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении (шагом)	1	0	0		работа на уроке;
40.	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении (шагом)	1	0	0		работа на уроке;
41.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди , снизу на месте.	1	0	0		работа на уроке;
42.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди , снизу на месте.	1	0	0		работа на уроке;
43.	ОРУ. Броски мяча двумя руками стоя на месте..	1	0	0		работа на уроке;
44.	ОРУ .Упр. на силу. П/и «Брось – поймай»	1	0	0		работа на уроке;
45.	ОРУ. Упр. на быстроту. П/и "Третий лишний"	1	0	0		работа на уроке;
46.	ОРУ. Эстафета с мячами , со скакалкой	1	0	0		работа на уроке;
47.	ОРУ. Упр. на быстроту. П/и «Мяч в корзину».	1	0	0		работа на уроке;
48.	ОРУ. Эстафета с ведением мяча , с передачами.	1	0	0		работа на уроке;
49.	ОРУ. Упр. на силу. П/и "Передача мяча в колоннах"	1	0	0		работа на уроке;
50.	Правила техники безопасности по л/а. ОРУ. Эстафета беговая , с мячом.	1	0	0		работа на уроке;
51.	ОРУ. Высокий старт..П/и «Вызов номеров».	1	0	0		работа на уроке;
52.	ОРУ. Высокий старт. Челночный бег 3*10 м. (техника)	1	0	0		работа на уроке;
53.	ОРУ. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. П/и "Конники - спортсмены"	1	0	0		работа на уроке;
54.	ОРУ. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по полоскам»	1	0	0		работа на уроке;

55.	ОРУ. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания и приземлением на обе ноги.	1	0	0		работа на уроке;
56.	ОРУ. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. (техника прыжков)	1	0	0		работа на уроке;
57.	ОРУ. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания. (техника прыжков)	1	0	0		работа на уроке;
58.	ОРУ. Метание мяча в цель. П/и «Совушка»	1	0	0		работа на уроке;
59.	ОРУ. Метание мяча на дальность с места .(техника броска)	1	0	0		работа на уроке;
60.	ОРУ. Метание мяча на дальность с места .(техника броска)	1	0	0		работа на уроке;
61.	ОРУ. Высокий старт. Бег 30 м. П/и "Вызов номеров"	1	0	0		работа на уроке;
62.	ОРУ, Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы. П/и.	1	0	0		работа на уроке;
63.	ОРУ. Упр. на силу. П/и "Перестрелка"	1	0	0		работа на уроке;
64.	ОРУ. Упр. на быстроту. П/и "Рыбки".	1	0	0		работа на уроке;
65.	ОРУ. Упр. на ловкость. П/и "Шишки , желуди, орехи".	1	0	0		работа на уроке;
66.	ОРУ. Упр. на координацию. П/и "Перестрелка".	1	0	0		работа на уроке;
67.		0				
68.		0				
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				

75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО
РОССИИ», 2007Г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 5.

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
учителей/сообщество учителей физ.культуры

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и
законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные
отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть ... Если хочешь
быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам
оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Скамейки гимнастическая 3
- 3 Набор гимнастических матов 4
- 4 Скакалки 10
- 5 Гимнастические палки 20
- 6 Обручи 10
- 7 Мячи баскетбольные 8
- 8 Волейбольные стойки 2
- 9 Волейбольная сетка 1
- 10 Мячи волейбольные 10
- 11 Мячи футбольные 4
- 12 Секундомер электронный 1
- 13 Мяч резиновый 2
- 14 Шведская стенка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

секундомер, мячи - волейбольные, баскетбольные, резиновый

