

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Н.В. Тюркина

Протокол № 9
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6156779)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

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, 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 «Прикладноориентированная 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 96 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки,

упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвертого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям,

развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99ч.)

№	№ урока в разделе	Тема	Дата проведения по факту	Дата проведения фактически	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся
1.	1	Инструктаж по Т.Б. организационно-методические указания. Построение в шеренгу, колонну. Игра «Ловишка»			комбинированный	Принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, учатся определять цель и пути ее достижения.
2	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.			контрольный	демонстрируют выполнение бега, Учатся выполнять разминку в движении
3	3	Техника челночного бега			комбинированный	Развивают навыки самостоятельности, описывают технику бега

4	4	Тестирование челночного бега 3*10м			контрольный	Усваивают терминологию (что такое дистанция). Демонстрируют выполнение упражнения
5	5	Возникновение физической культуры и спорта			комбинированный	Усваивают понятия физическая культура и спорт, осваивают технику выполнения разминки в движении
6	6	Тестирование метания мешочка на дальность			контрольный	демонстрируют выполнение упражнения
7	7	Русская народная игра «Горелки»			игровой	Усваивают правила и демонстрируют их выполнение в процессе освоения
8	8	Олимпийские игры			комбинированный	Усваивают основные понятия о играх, символах, традициях.
9	9	Что такое физическая культура			комбинированный	Усваивают содержание понятия «Физическая культура»
10	10	Ритм и темп			комбинированный	Знакомятся с понятиями темп и ритм
11	11	Подвижная игра «Мышеловка»			игровой	Применяют полученные знания в процессе освоения
12	12	Личная гигиена человека			комбинированный	Знакомятся с понятием гигиена, обучаются технике высокого старта
13	13	Тестирование метания малого мяча на точность			контрольный	Демонстрируют выполнение упражнения в метании
14	14	Тестирование наклона вперед из положения стоя			контрольный	Демонстрируют выполнение упражнения
15	15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек			контрольный	Демонстрируют выполнение упражнения
16	16	Тестирование прыжка в длину с места Внутренние органы человека			контрольный	Знакомятся с внутренними органами человека, демонстрируют

						выполнение упражнения
17	17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Скелет человека.			контрольный	Осваивают понятие скелет и его кости, демонстрируют выполнение упражнения
18	18	Тестирование виса на время. Мышечная система человека.			контрольный	Осваивают понятие мышечной системы, демонстрируют выполнение упражнения
19	19	Стихотворное сопровождение на уроках			комбинированный	Осваивают выполнение упражнений со стихотворным сопровождением
20	20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений			комбинированный	Применяют стихотворное сопровождение в процессе обучения
21	21	Ловля и броски мяча в парах. Инструктаж по технике безопасности			комбинированный	Осваивают понятия ловля и бросок, осваивают технику ловли и броска мяча в парах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе деятельности
22	22	Подвижная игра «Осада города»			игровой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе деятельности. Применяют упражнения с мячами для развития ловкости и координации
23	23	Индивидуальная работа с мячом			комбинированный	Осваивают упражнения с мячом самостоятельно
24	24	Школа укрощения мяча			комбинированный	осваивают упражнения с мячом самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
25	25	Подвижная игра «Ночная охота»			игровой	Осваивают новую разминку с мячом, знакомятся с игрой

26	26	Глаза закрывай-упражнение начинай			комбинированный	Осваивают технику выполнения упражнений с закрытыми глазами
27	27	Подвижные игры			игровой	Используют подвижные игры для активного отдыха
28	28	Перекаты. Инструктаж по технике безопасности			комбинированный	осваивают понятия гимнастика, группировка, перекат
29	29	Разновидности перекатов			комбинированный	Осваивают разновидности перекатов, и применяют в процессе выполнения
30	30	Техника выполнения кувырка вперед			комбинированный	Описывают технику выполнения кувырка вперед и повторяют технику перекатов
31	31	Кувырок вперед			комбинированный	Осваивают технику выполнения кувырка вперед
32	32	Стойка на лопатках, «мост»			комбинированный	осваивают технику выполнения стоек
33	33	Совершенствование стойки на лопатках и стойки «мост»			комбинированный	Совершенствуют технику выполнения стоек, взаимодействуют со сверстниками в процессе деятельности
34	34	Стойка на голове			комбинированный	осваивают технику стойки на голове в процессе деятельности
35	35	Лазание по гимнастической стенке			комбинированный	осваивают технику лазания по гимнастической стенке
36	36	Перелезание на гимнастической стенке. Сердце человека.			комбинированный	Осваивают технику перелезание на стенке. Усваивают понятие сердце и его роль в жизни человека
37	37	Висы на перекладине. Органы чувств.			комбинированный	Осваивают технику висов на перекладине. Усваивают понятие органы чувств и их

						роль в жизни человека
38	38	Круговая тренировка. Глаз и его строение			комбинированный	Описывают технику упражнений, проявляя доброжелательность и ответственность за свои проступки
39	39	Прыжки со скакалкой			комбинированный	Описывают технику прыжков в скакалку
40	40	Прыжки в скакалку			комбинированный	Применяют изученные способы прыжков в скакалку
41	41	Круговая тренировка			комбинированный	Описывают упражнения для развития ловкости, силы, координации
42	42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах			комбинированный	Описывают технику висов
43	43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах			комбинированный	Описывают технику вися прогнувшись
44	44	Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах			комбинированный	Усваивают технику выполнения переворотов
45	45	Вращение обруча			комбинированный	Осваивают технику вращения обруча
46	46	Обруч :учимся им управлять			комбинированный	Описывают технику выполнения вращения обруча и осваивают ее
47	47	Круговая тренировка			игровой	осваивают технику выполнения упражнений круговой тренировки
48	48	Круговая тренировка			игровой	Осваивают упражнения круговой тренировки в процессе совместной деятельности

49	49	Организационно-методические указания на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Техника безопасности на занятиях.			комбинированный	Осваивают понятия лыжная подготовка, температурные нормы
50	50	Скользкий шаг на лыжах без палок			комбинированный	усваивают понятие скользкий шаг, осваивают технику передвижения в процессе деятельности
51	51	Повороты переступанием на лыжах без палок			комбинированный	осваивают технику поворотов на лыжах
52	52	Ступающий шаг на лыжах с палками			комбинированный	осваивают технику передвижения на лыжах с палками
53	53	Скользкий шаг на лыжах с палками			комбинированный	осваивают технику передвижения на лыжах с палками
54	54	Повороты переступанием на лыжах с палками			комбинированный	осваивают технику поворота на лыжах с палками
55	55	Подъем и спуск под уклон без палок			комбинированный	осваивают технику подъема и спуска на лыжах без палок
56	56	Подъем и спуск на лыжах с палками			комбинированный	осваивают технику подъема и спуска с палками
57	57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах			контрольный	описывают и применяют технику лыжных ходов на дистанции
58	58	Скользкий шаг на лыжах с палками змейкой			комбинированный	осваивают технику передвижения скользким шагом змейкой
59	59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах			комбинированный	описывают и применяют технику передвижения по дистанции

60	60	Контрольный урок по лыжной подготовке			контрольный	демонстрируют способы передвижения на лыжах
61	61	Лазание по канату			комбинированный	Осваивают технику лазания по канату с соблюдением техники безопасности
62	62	Подвижная игра «Белочка-защитница»			игровой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе деятельности
63	63	Прохождение полосы препятствий			комбинированный	осваивают технику прохождения полосы препятствий
64	64	Преодоление усложненной полосы препятствий			комбинированный	взаимодействуют со сверстниками в процессе деятельности
65	65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега			комбинированный	осваивают технику прыжка в высоту
66	66	Прыжок в высоту с прямого разбега			комбинированный	Развивают навыки самостоятельности в процессе деятельности
67	67	Прыжок в высоту спиной вперед			комбинированный	Осваивают технику прыжка спиной вперед
68	68	Прыжки в высоту			контрольный	Демонстрируют технику выполнения прыжков
69	69	Броски и ловля мяча в парах			комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной деятельности
70	70	Броски и ловля мяча в парах			комбинированный	Демонстрируют технику выполнения бросков и ловли мячей
71	71	Ведение мяча			комбинированный	осваивают технику ведения мяча
72	72	Ведение мяча в движении			комбинированный	осваивают технику ведения мяча в движении
73	73	Эстафеты с мячом			соревновательный	демонстрируют упражнения ,взаимодействуют со сверстниками в игровой

						деятельности
74	74	Подвижные игры с мячом			игровой	взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности
75	75	Подвижные игры			игровой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности
76	76	Броски мяча через волейбольную сетку			комбинированный	осваивают технику броска мяча чрез сетку
77	77	Точность броска мяча через сетку			комбинированный	Демонстрируют упражнения для развития точности броска
78	78	Подвижная игра « Вышибалы»			комбинированный	Осваивают правила игры в игру и демонстрируют взаимодействие со сверстниками
79	79	Броски мяча через сетку с дальних дистанций			комбинированный	осваивают технику броска с дальней дистанции
80	80	Бросок набивного мяче от груди			комбинированный	осваивают технику броска набивного мяча и демонстрируют упражнения на развитие скоростно-силовых способностей
81	81	Бросок набивного мяча снизу			комбинированный	осваивают технику броска мяча снизу и демонстрируют упражнения на развитие силы
82	82	Подвижная игра « Точно в цель»			комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности
83	83	Тестирование вися на время			контрольный	Демонстрируют выполнение упражнения
84	84	Тестирование вися на время			контрольный	демонстрируют выполнение упражнения
85	85	Тестирование прыжка в длину с места			контрольный	демонстрируют выполнение упражнения

86	86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине			контрольный	демонстрируют выполнение упражнения
87	87	Тестирование подъема туловища за 30 сек			контрольный	Демонстрируют выполнение упражнения
88	88	Техника метания на точность			контрольный	Демонстрируют выполнение технику упражнения
89	89	Тестирование метания малого мяча на точность			контрольный	Демонстрируют выполнение технику упражнения
90	90	Подвижные игры для зала			комбинированный	взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности
91	91	Беговые упражнения			комбинированный	Осваивают технику беговых упражнений, взаимодействуют со сверстниками
92	92	Тестирование бега на 30 м			контрольный	демонстрируют беговое упражнение
93	93	Тестирование челночного бега 3*10м			контрольный	Демонстрируют технику челночного бега
94	94	Тестирование метания мешочка на дальность			контрольный	Демонстрируют технику метания
95	95	Командная подвижная игра «Хвостики»			игровой	Взаимодействуют со сверстниками
96	96	Русская подвижная игра «Горелки»			игровой	Демонстрируют и взаимодействуют со сверстниками
97	97	Командные подвижные игры			игровой	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности
98	98	Зачет				

99	99	Подвижные игры. Итоговое повторение			комбинированный	демонстрируют и взаимодействуют со сверстниками
----	----	----------------------------------------	--	--	-----------------	-------------------------------------------------------

Учебные нормативы по физкультуре 1 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах	
	Мальчики	Девочки

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Повороты на месте (техника)						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900
Метание мяча на дальность (техника)						
Метание мяча в цель из 6 попыток	4	3	2	4	2	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Стенка гимнастическая
2. Козёл гимнастический
3. Перекладина гимнастическая (напольная)
4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)
5. Баскетбольные щиты
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий),
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные
8. Скакалка детская
9. Мат гимнастический
10. Гимнастический подкидной мостик
11. Обруч металлический детский
12. Рулетка измерительная
13. Лыжи детские (с креплениями и палками)
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Конь гимнастический
17. Гантели наборные

18. Коврики гимнастические
19. Мяч малый (теннисный)
20. Стойка для прыжков высоту