

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области

Администрация Опочецкого района

МБОУ "Центр образования Опочецкого района

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей физической культуры

Руководитель МО Исакова М.А.

_____Исакова М.А.

Протокол №

от "" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Центра образования
Опочецкого района Дмитриева С.Ю.

_____Дмитриева С.Ю.

Приказ

№319 – ОД

от

30.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1422699)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Андреева Маргарита Васильевна, Ксенофонтова Светлана Ивановна, Исакова Мария Анатольевна, Платонова Людмила Аалександровна
учителя физической культуры

г. Опочка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		Обсуждают рассказ учителя;	Устный опрос;	
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;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0		<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p>	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	30	0	0		<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>	Устный опрос;	
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	16	0	0		<p>обучаются бегу и ходьбе в равномерном темпе в колонне по одному;</p> <p>с изменением скорости;</p>	Тестирование;	
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</i>	4	0	0		<p>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);;</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/

4.4.	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;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	0		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Устный опрос;	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Устный опрос;	

4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Устный опрос;	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0		ТБ на уроках лыжной подготовки. Форма одежды лыжника;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	4	0	0		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; Имитация ступающего и скользящего шага;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	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);;	Тестирование;	
Итого по разделу		77						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок – сказка. Понятие о физической культуре Понятие «физическая культура» Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Игра Удочка	1	0	0		Устный опрос;
2.	Урок – путешествие. Игра быстро по местам. Ходьба с речитативом . Игра Бездомный заяц	1	0	0		Устный опрос;
3.	Урок-игра. Перестроение в круг. Игра Передай кеглю. Игровое задание Угадай предмет.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Спортивный калейдоскоп. Урок-игра «Здравствуй, школа!».	1	0	0		Устный опрос;
5.	Урок – путешествие Перестроение в круг. Игра«Передай кеглю». Игровое задание «Угадай	1	0	0		Устный опрос;
6.	Урок игра. Речевая разминка«Белочки». Игра «Бездомный заяц». «Бабка – ежка».	1	0	0		Устный опрос;
7.	Урок – путешествие. Равномерный бег. Команды " На старт! Внимание! Марш!" Бег 2*10	1	0	0		Устный опрос;
8.	Спортивный марафон. Равномерный бег. Сбу на месте и в движении Бег 30м	1	0	0		Тестирование;
9.	Урок – игра. Равномерный бег. Челночный бег с кубиками	1	0	0		Устный опрос;
10.	Урок – игра. Равномерный бег. Челночный бег с кубиками	1	0	0		Устный опрос;

--	--	--	--	--	--	--

11.	Урок-игра. Равномерная ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	0		Устный опрос;
12.	Спортивный калейдоскоп Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание мяча в цель	1	0	0		Устный опрос;
13.	Спортивный калейдоскоп Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание мяча в цель.	1	0	0		Тестирование;
14.	Спортивный марафон Равномерная ходьба и равномерный бег. Развитие выносливости бег 300м	1	0	0		Тестирование;
15.	Урок – игра Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. Игра Бабка - Ёжка	1	0	0		Устный опрос;
16.	Урок – игра Прыжки в длину с места. Прыжки через веревочку отталкиваясь двумя ногами. Игра Самый прыгучий.	1	0	0		Тестирование;
17.	Урок -викторина. Гигиена человека Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Игра Веселая зарядка	1	0	0		Устный опрос;
18.	Спортивный калейдоскоп Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метко в цель . Игровое задание: Самый дальний бросок.	1	0	0		Тестирование;

19.	Спортивный калейдоскоп Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Игровое задание Кто дальше прыгнет	1	0	0		Тестирование;
20.	Спортивный калейдоскоп Подготовка ГТО . Челночный бег. Игра Вызов номеров.	1	0	0		Тестирование;
21.	Спортивный марафон Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Развитие выносливости. Игра Бабка - Ёжка.	1	0	0		Устный опрос;
22.	Урок – игра Подвижные игры Удочка, Мишка бурый	1	0	0		Устный опрос;
23.	Урок – игра Подвижные игры Бездомный заяц , Сом и рыбки.	1	0	0		Устный опрос;
24.	Урок – игра игры Удочка Сом и рыбки.	1	0	0		Устный опрос;
25.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. ТБ на уроках гимнастики. Перестроения, ходьба в колонне.	1	0	0		Устный опрос;
26.	Строевые упражнения: повороты налево, направо построение. Переноска матов, ору на матах.	1	0	0		Устный опрос;
27.	Строевые упражнения: повороты налево, направо построение. Переноска матов, ору на матах.	1	0	0		Устный опрос;
28.	Строевые приемы. Игровая разминка. Наклон вперед сидя на полу.	1	0	0		Устный опрос;

29.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги. Группировки присев ,сидя,лёжа. Перекаты в группировке. Игра	1	0	0		Устный опрос;
30.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги. Перекаты в группировке. Перекат " бревнышко" из и.п. лежа на животе. Игра	1	0	0		Устный опрос;
31.	Строевые приемы, повороты налево, направо. Перекаты в группировке. Игра	1	0	0		Устный опрос;
32.	Ору на формирование правильной осанки. Перекат в группировке из и.п. на коленях Игра.	1	0	0		Устный опрос;
33.	Строевые приемы. Перекат из упора стоя на коленях вправо и влево. Игра	1	0	0		Устный опрос;
34.	Упражнения с гимнастической скакалкой. Перекаты .Игра.	1	0	0		Устный опрос;
35.	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.стилизированные гимнастические прыжки. Круговая тренировка.	1	0	0		Устный опрос;
36.	Повороты налево,направо.Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	0		Устный опрос;
37.	Строевые приемы. Кувырок вперед. Игра Удочка	1	0	0		Устный опрос;
38.	Повороты налево,направо. Кувырок вперёд. Игра Шмель	1	0	0		Устный опрос;
39.	Строевая подготовка. Кувырок вперёд. Игра Охотники и утки.	1	0	0		Устный опрос;

40.	Строевые приёмы. Ходьба по г/скамейке. Ползание по наклонной доске в упоре на коленях. Игра Охотники и утки.	1	0	0		Устный опрос;
41.	Круговая тренировка. Игра. Лохматый пес.	1	0	0		Устный опрос;
42.	Строевые приемы. Ползание по наклонной скамейке в упоре на коленях. Игра Выбывало	1	0	0		Устный опрос;
43.	Строевые приемы. Ходьба по г/скамейке. Игра Охотники и утки, удочка.	1	0	0		Устный опрос;
44.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Игровое задание самый сильный. Подтягивание на низкой перекладине. Игра Выбывало	1	0	0		Тестирование;
45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища. Игра Выбывало.	1	0	0		Тестирование;
46.	Режим дня и правила его составления и соблюдения.ТБ на занятиях с инвентарем.Передача мяча двумя руками снизу. Ловля мяча на уровне груди. Игра Мой весёлый звонкий мяч	1	0	0		Устный опрос;
47.	Бросок мяча в пол и ловля мяча после отскока. Игры Караси и щука,Выбывало	1	0	0		Устный опрос;
48.	Передачи и ловля мяча в парах изученным способом . Игры Не давай мяч водящему, Выбывало	1	0	0		Устный опрос;
49.	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игры Догони мяч, Выбывало	1	0	0		Устный опрос;
50.	Подвижные игры. Сюжетный урок Школа мяча.	1	0	0		Устный опрос;

51.	развитие прыгучести. Прыжки через неподвижную скакалку. Подвижные игры Иголка, нитка, узелок.	1	0	0		Устный опрос;
52.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижная игра Иголка, нитка, узелок.	1	0	0		Устный опрос;
53.	Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки в тройках через вращающуюся скакалку. Подвижная игра Рыбаки и рыбки.	1	0	0		Устный опрос;
54.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперед и назад. Пробегание под вращающейся скакалкой. Подвижная игра Караси и щука.	1	0	0		Устный опрос;
55.	Прыжки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Подвижные игры. Рыбаки и рыбки Шмель	1	0	0		Устный опрос;
56.	Одежда и обувь лыжника на занятиях лыжной подготовкой. Т.Б. на занятиях. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Игра Самая ловкая команда.	1	0	0		Устный опрос;
57.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок имитация). Кроссовая подготовка Игра Караси и щука.	1	0	0		Устный опрос;
58.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок имитация). Кроссовая подготовка. Игра Вызов номеров	1	0	0		Устный опрос;

59.	Сочетание лыжных ходов (имитация) Подбор лыжного инвентаря Кроссовая подготовка. Игра Вызов номеров.	1	0	0		Устный опрос;
60.	Сочетание лыжных ходов (имитация) Подбор лыжного инвентаря кроссовая подготовка. Игра Вызов номеров.	1	0	0		Устный опрос;
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег 3 мин с выполнением заданий на внимание по зрительному ориентиру. Игры Охотники и утки. Гномы и великаны.	1	0	0		Тестирование;
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег 3.5 мин. (чередуя с ходьбой) Игровая разминка Успей взять предмет. Игра Кто затейник.	1	0	0		Тестирование;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег до 4мин. (чередуя с ходьбой) Игра Скачет зайка маленький.	1	0	0		Тестирование;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Равномерный бег 4.5 мин (чередуя с ходьбой) Игра Удочка	1	0	0		Тестирование;
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Игра Охотники и утки.	1	0	0		Тестирование;

66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Выбивало	1	0	0		Тестирование;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Игра Мой веселый звонкий мяч.	1	0	0		Тестирование;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выбивало.	1	0	0		Тестирование;
69.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча в пол после отскока. Подвижные игры Караси и щука Выбивало.	1	0	0		Устный опрос;
70.	Перекаат мяча по полу, по рукам.Бросок и ловля мяча. Подвижные игры Мой веселый звонкий мяч Шмель	1	0	0		Устный опрос;
71.	Отработка навыков броска и ловли мяча изученным способом в парах Подвижные игры Не давай мяч водящему Выбивало	1	0	0		Устный опрос;
72.	Отработка навыков броска и ловли в парах. Подвижные игры Охотники и утки Удочка	1	0	0		Устный опрос;
73.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль во время бега. Равномерная ходьба и равномерный бег. Челночный бег с кубиками 3*10 м Игра Охотники и утки	1	0	0		Устный опрос;
74.	Равномерный бег. Челночный бег 3*10 м с кубиками. Игра Вызов номеров.	1	0	0		Устный опрос;

75.	Равномерный бег. Метание мяча в цель. Игра Выбивало	1	0	0		Устный опрос;
76.	Равномерный бег . Метание мяча в цель, стоя лицом по направлению метания с 3-4 метров. Игра Космонавты.	1	0	0		Устный опрос;
77.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра Сом и рыбки	1	0	0		Устный опрос;
78.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра удочка	1	0	0		Устный опрос;
79.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Мой весёлый звонкий мяч.	1	0	0		Устный опрос;
80.	Передача мяча двумя руками снизу. Ловля мяча на уровне груди. Игра Мой веселый звонкий мяч.	1	0	0		Устный опрос;
81.	Бросок мяча в пол и ловля мяча после отскока. Игра Караси и щука.	1	0	0		Устный опрос;
82.	Бег с изменением направления. Броски и ловля мяча в парах изученным способом. Игры Не давай мяч водящему. Выбивало	1	0	0		Устный опрос;
83.	Передача мяча двумя руками снизу и ловля на уровне груди. Подвижные игры с элементами.	1	0	0		Устный опрос;
84.	Бросок мяча в пол и ловля после отскока. Подвижные игры.	1	0	0		Устный опрос;
85.	Передачи мяча в парах. Подвижные игры.	1	0	0		Устный опрос;
86.	Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	0	0		Устный опрос;
87.	Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры.	1	0	0		Устный опрос;
88.	Равномерный бег Прыжки в длину с места Игра Выбивало	1	0	0		Устный опрос;
89.	Равномерный бег. Прыжки в длину с места. Игра Удочка	1	0	0		Тестирование;

90.	СБУ Высокий старт Бег с ускорением. Игра Вызов номеров	1	0	0		Устный опрос;
91.	СБУ Бег 2*30 м Игра Выбивало	1	0	0		Тестирование;
92.	Развитие выносливости . Бег 400 м (чередующая с ходьбой) Игра Не давай мяч водящему	1	0	0		Устный опрос;
93.	Развитие выносливости Бег 400 м (чередующая с ходьбой) Игра Удочка	1	0	0		Тестирование;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м. Игра Выбивало	1	0	0		Тестирование;
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз) Игра Самый меткий	1	0	0		Тестирование;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра Охотники и утки	1	0	0		Тестирование;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Смешанное передвижение (чередующая с ходьбой) без учета времени.	1	0	0		Тестирование;
98.	Сюжетный урок Здравствуй лето .Эстафеты с метанием и прыжками.	1	0	0		Устный опрос;
99.	Подвижные игры с ведением и бросками.	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

