

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Управление образования администрации Чусовского муниципального округа
МАОУ «Ляминская ООШ им.Зайцева Г.Н.»

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МАОУ «Ляминская ООШ
им.Зайцева Г.Н.»
от «28» августа 2026г.
протокол №8

УТВЕРЖДЕНА

приказом

МАОУ «Ляминская ООШ
им.Зайцева Г.Н.»

от «28» августа 2026 №220

Директор школы

им. Зайцева Г.Н.

П.Т.Новиков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

г.Чусовой, 2026 г.

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	Ви д ы, фо	Электронны е (цифровые) образователь
		всего	контр ольны е	практич еские работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		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;;	У с т н е	Инфоурок, РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по	У с	Инфоурок, РЭШ
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья	У с	Инфоурок, РЭШ
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные	У с	Инфоурок, РЭШ
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук,	Практи ческая работа;	Инфоурок, РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	У с т	Инфоурок, РЭШ
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2		разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практи ческая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практи ческая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с	Практи ческая	Инфоурок, РЭШ

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4		; 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;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	16	0	16		разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	30	0	30		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; Футбол;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
Итого по разделу		79						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	20	0	20		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Челночный бег 3*10; бег 30 метров; смешанное передвижение 1000 метров; подтягивания на высокой и низкой перекладине; сгибания и разгибания рук в упоре лёжа; наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места; поднимания туловища из положения лёжа на спине; передвижение на лыжах 1 км.;	Практическая работа;	Инфоурок, РЭШ
Итого по разделу		20						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Что понимается под физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
2.	Режим дня школьника	1	0	1		Устный опрос;
3.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1		Практическая работа;
4.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба- прыжки);;	1	0	1		Практическая работа;
5.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно- силовых качеств	1	0	1		Практическая работа;
6.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1		Практическая работа;
7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1		Устный опрос;
8.	Челночный бег 3*10,	1	0	1		Практическая работа;

9.	Бег 30 метров	1	0	1		Практическая работа;
10.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1		Практическая работа;
11.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	0	1		Практическая работа;
12.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		Практическая работа;
13.	Прыжок в длину с места,	1	0	1		Практическая работа;
14.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
15.	Метание мяча в цель	1	0	1		Практическая работа;
16.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1		Практическая работа;
17.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа;
20.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

21.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа;
22.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	0	1		Практическая работа;
23.	Перестрелка, Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа;
26.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		Практическая работа;

27.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа;

31.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1		Практическая работа;
32.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа;
33.	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1		Практическая работа;
34.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа;
36.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1		Практическая работа;

38.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Ведение и удар по воротам	1	0	1		Практическая работа;
40.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа;
44.	Перестрелка. Повтор правил игры.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Перестрелка. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Практическая работа;
47.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		Практическая работа;

48.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа;
49.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Практическая работа;
50.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые команды.	1	0	1		Устный опрос;
51.	Строевые команды. Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	0	1		Практическая работа;
54.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой»наискось.	1	0	1		Практическая работа;

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

56.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире»	1	0	1		Практическая работа;
62.	Спуски с небольшого склона.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		Тестирование;

64.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1		Практическая работа;
-----	---------------------------------	---	---	---	--	----------------------

65.	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		Практическая работа;
66.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
67.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Устный опрос;
69.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа;
71.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		Практическая работа;
72.	Пионербол.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Подвижные игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
75.	Перестрелка.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Перестрелка	1	0	1		Практическая работа;
77.	Подвижные игры с элементами бега.	1	0	1		Практическая работа;

78.	Подвижные игры с элементами бега.	1	0	1		Практическая работа;
-----	-----------------------------------	---	---	---	--	----------------------

79.	Футбол.	1	0	1		Практическая работа;
80.	ТБ на уроках ЛА. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
81.	Прыжок в длину.Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1		Практическая работа;
82.	Прыжок в длину.Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1		Практическая работа;
83.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1		Практическая работа;
84.	Прыжки в высоту.Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1		Практическая работа;
85.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1		Практическая работа;
86.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
87.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
88.	Осанка человека	1	0	1		Устный опрос;
89.	Бег 30 метров	1	0	1		Тестирование;
90.	Челночный бег 3*10,	1	0	1		Тестирование;
91.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	0	1		Тестирование;

92.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1		Тестирование;
93.	Прыжок в длину с места,	1	0	1		Тестирование;
94.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1		Тестирование;
95.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1		Тестирование;
96.	Метание мяча в цель	1	0	1		Тестирование;
97.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1		Тестирование;
98.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1		Тестирование;
99.	Подведение итогов. Игры по выбору детей.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского
М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова
О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с
ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное
общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Инфоурок, РЭШ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

