

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой**

СОГЛАСОВАНА
на заседании МО
протокол №7
от 29.08.2023 года

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №7
от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 29.08.2023 года №284
директора ГБОУ гимназии № 397
им. Г.В. Старовойтовой
_____ Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»

1 класс
Санкт-Петербург

2023 – 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы». (М.: Просвещение).

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Образовательная программа школы;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение; 2014
- Приказ Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года № 889.

Характеристика учебного предмета

Общая характеристика предмета Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Выработка представлений о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, таких как: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной активности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Количество часов в год: 99.

Количество часов в неделю: 3.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствами других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

К концу учебного года учащиеся 1 класса научатся:

По разделу «Знания о физической культуре»:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- рассказывать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять;
- как оказывать первую помощь при травмах;
- вести дневник самоконтроля.

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта;
- в равномерном темпе бегать от 3 мин. до 6 мин.;
- выполнять прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- пробегать 1 км;
- выполнять челночный бег 3*10 м, беговую разминку.

В метаниях на дальность и на меткость:

- выполнять броски больших и малых мячей на дальность и в цель;
- метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- последовательно выполнять комбинацию ОРУ без предметов или с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов;
- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них;
- выполнять простейшие виды построений и перестроений, упражнения в лазанье и перелезании;
- выполнять наклон туловища вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове,
- выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, прыгать со скакалкой и скакалку, на мячах-хопах;
- проходить станции круговой тренировки

В подвижных играх:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка «Перестрелка».

Физическая подготовленность:

- соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревнованиях на первенство района в следующих видах: «Пробег Памяти», «Лыжня России», «К стартам готов!», «Веселые старты»;
- осуществлять соревновательную деятельность в игре «Перестрелка» по упрощенным правилам;

Правила поведения на занятиях по физической культуре:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Содержание программы

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Количество часов в год: 99.

Количество часов в неделю: 3.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть.

Для освоения базовых основ физической культуры в 1 классе отведено 50 часов, на вариативную часть – 16 часов. Итого: 66 часов.

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 5-8 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные игры», «Кроссовая подготовка». В связи с имеющейся материальной базой вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программа третьего часа «Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья» рассчитана на 33 часа и составлена с учетом возраста и индивидуальных возможностей школьников. В программе большое место отводится подводящим упражнениям для развития основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, координации и др. Материал изложен так, что поможет учащимся освоить и закрепить технику упражнений из гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. Корректирующие упражнения направлены на укрепление здоровья учащихся, формирование правильной осанки, на выработку умений и навыков самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.

Содержание учебного предмета в 1 классе

№	Вид программного материала	Количество часов	Планируемые результаты	
			Предметные	У УД
1	Базовая часть	50		
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	<ul style="list-style-type: none"> знания о физической культуре у народов Древней Руси; закаливание организма (обливание, душ); знания о первых Олимпийских играх 	<p>Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p>Регулятивные: владение умением самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры</p> <p>Познавательные: владение знаниями о здоровом образе жизни и правильном режиме дня</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p>
1.2	Легкая атлетика	12	<ul style="list-style-type: none"> выполнять технику безопасности на уроках; выполнять легкоатлетические упражнения в метании, беге и прыжках 	<p>Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p>Регулятивные: владение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.</p> <p>Познавательные: владение знаниями о влиянии бега на здоровье</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	12	<ul style="list-style-type: none"> выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; 	<p>Личностные: владение навыками правильной осанки, правильными положениями рук, ног и туловища</p> <p>Регулятивные: владеть основой правильного выполнения гимнастических упражнений с различными предметами и тестирования физических качеств</p> <p>Познавательные: владение знаниями о названии снарядов и</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • выполнять лазание по гимнастической стенке, скамейке и перелезание; • выполнять перекат назад и вперед 	<p>гимнастических элементов; правила безопасности во время занятий</p> <p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p>
1.4	Кроссовая подготовка.	14	<ul style="list-style-type: none"> • освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств; • развитие выносливости во время кроссовой подготовки. 	<p>Личностные: владение навыками выполнения длительного бега</p> <p>Регулятивные: знать технику безопасности при проведении элементарных соревнований и занятий</p> <p>Познавательные: уметь измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения</p>
1.5	Подвижные игры	12	<ul style="list-style-type: none"> • элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; • играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка 	<p>Личностные: владение навыками измерения роста, веса и силы мышц</p> <p>Регулятивные: знать названия и правила проведения игр и какие качества люди развивали с помощью игр</p> <p>Познавательные: уметь подготовить инвентарь и играть с друзьями на свежем воздухе</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу</p>
2	Вариативная часть	16		
2.1	Спортивные игры (баскетбол)		<ul style="list-style-type: none"> • Освоение подводящих упражнений с различной 	<p>Личностные: владение навыками быстро менять направление и способ движения</p> <p>Регулятивные: знать историю развития баскетбола</p>

			<p>скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные приемы игры в баскетбол 	<p>Познавательные: уметь обращаться с мячом самостоятельно и в паре с товарищем</p> <p>Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p>
3	«Физическая культура для школьников 1-11 классов различным уровнем здоровья»	33	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • выполнять корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия 	<p>Личностные: владение навыками приемов закаливания и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Регулятивные: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.</p> <p>Познавательные: знать о значении гимнастических и корректирующих упражнений для сохранения правильной осанки</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества и навыки содействия в достижении цели со сверстниками</p>
	Всего часов	99		

Календарно-тематическое планирование: 99 часов

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег. Игра «По местам» и «Отгадай чей голосок».	1		
2			Ходьба и бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номеров».	1		
3			Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы	1		
4			Ходьба и бег с ускорением 30м и 60м. Игра «Линейная эстафета».	1		
5			Прыжки на месте и в длину с места. Игра «Два мороза».	1		
6			Освоение навыков ходьбы	1		
7			Прыжки на месте и в длину с места. Игра «Два мороза».	1		
8			Метание т/мяча стоя лицом в сторону метания. Игра «К своим флажкам».	1		
9			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		
10			Метание т/мяча на дальность. Игра «К своим флажкам».	1		
11			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег 3'. Тестирование: 3*10 м и прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки».	1	тест	
12			Тестирование	1	тест	
13			Равномерный бег 3. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Игра «Пятнашки».	1	тест	
14			Равномерный бег 3'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
15			Тестирование	1	тест	
16			Равномерный бег 4'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		

17			Равномерный бег 5'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		
18			Прыжки	1		
19			Равномерный бег 5'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
20			Бег 1000м без учета времени. Игра «Пятнашки».	1	тест	
21			Прыжки	1		
22			Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
23			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
24			Метание малого мяча	1		
25			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
26			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
27			Метание малого мяча	1		
28			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Передал – садись».	1		
29			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Передал – садись».	1		
30			Правила техники безопасности во время занятий по гимнастике. Строевые и корригирующие упражнения	1		
31			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры-эстафеты.	1		
32			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры-эстафеты.	1		
33			Строевые и корригирующие упражнения	1		

34			Строевые и ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание. Игра «Сбор урожая».	1		
35			Строевые и ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. Игра «Сбор урожая».	1		
36			Опорный прыжок. Лазание и перелезание	1		
37			Строевые и ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Перелезание. Игра «Мини-регби».	1		
38			Строевые и ОРУ. Лазание по канату, гимнастической скамейке и стенке. Перелезание. Эстафеты.	1		
39			Опорный прыжок. Лазание и перелезание	1		
40			Инструктаж ТБ по подвижным играм. Игры с бегом: «К своим флажкам» и «Два мороза». Эстафеты.	1		
41			Игры с бегом: «К своим флажкам» и «Два мороза». Эстафеты.	1		
42			Висы и упоры	1		
43			Игры с бегом: «К своим флажкам» и «Два мороза». Эстафеты.	1		
44			Игры с бегом:»Пятнашки» и Два мороза». Эстафеты.	1		
45			Висы и упоры	1		
46			Тестирование: 3*10 м и прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки».	1	тест	
47			Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Игра «Пятнашки».	1	тест	
48			Тестирование	1	тест	
49			Игры с бегом и прыжками : «Прыгающие воробушки» и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
50			Игры с бегом и прыжками : «Прыгающие воробушки» и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
51			Тестирование	1	тест	

52			Игры с бегом и прыжками : «Прыгающие воробушки» и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
53			Игры – эстафеты с прыжками, бегом, метанием.	1		
54			Акробатические упражнения	1		
55			Игры – эстафеты с прыжками, бегом, метанием.	1		
56			Игры- эстафеты с бегом, прыжками и метанием мяча.	1		
57			Акробатические упражнения	1		
58			Инструктаж ТБ по баскетболу. Броски и ловля мяча на месте в парах. Игра « Бросай – поймай».	1		
59			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в парах. Игра « Бросай – поймай».	1		
60			Акробатические упражнения	1		
61			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в парах. Игра « Бросай – поймай».	1		
62			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в тройках. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1		
63			Акробатические упражнения	1		
64			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в тройках. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1		
65			Ловля и передача мяча на месте в тройках. Броски мяча снизу в щит. Игра «Гонка мячей в колонне». Эстафеты с мячами.	1		
66			Акробатические комбинации	1		
67			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Броски мяча снизу в щит. Игра «Гонка мячей в колонне». Эстафеты с мячами.	1		
68			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Броски мяча снизу в щит. Игра «Гонка мячей в колонне». Эстафеты с мячами.	1		
69			Акробатические комбинации	1		

70			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Броски мяча снизу в щит. Круговая эстафета.	1		
71			Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча снизу в щит. Круговая эстафета.	1		
72			Акробатические комбинации	1		
73			Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча снизу в щит. Круговая эстафета.	1		
74			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Мяч капитану». Эстафеты с мячом.	1		
75			Правила ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи мяча	1		
76			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Мяч капитану». Эстафеты с мячом.	1		
77			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Мяч капитану». Эстафеты с мячом.	1		
78			Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи мяча	1		
79			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Перестрелка».	1		
80			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Перестрелка».	1		
81			Броски в щит и стенку	1		
82			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 3'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		

83			Бег в равномерном темпе 3'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
84			Сочетание приемов	1		
85			Бег в равномерном темпе 4'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
86			Бег в равномерном темпе 4'. . Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		
87			Тестирование	1	тест	
88			Бег в равномерном темпе 5'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		
89			Бег в равномерном темпе 5'. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Игра «Пятнашки».	1	тест	
90			Тестирование	1	тест	
91			Бег в равномерном темпе 5'. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. Учебная игра «Перестрелка».	1	тест	
92			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег. Игра «Вороны и воробьи».	1		
93			Корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия	1		
94			Ходьба и бег. Игра «Вороны и воробьи».	1		
95			Прыжки в длину с места, с разбега : отталкивание, приземление. Круговая эстафета.	1		
96			Корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия	1		
97			Прыжки в длину с места, с разбега : отталкивание, приземление. Круговая эстафета.	1		
98			Метание т/мяча в цель. Игры – эстафеты.	1		
99			Корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия	1		

Итого

Количество часов по плану	Количество часов по факту	Выполнение программы (нужное подчеркнуть)
		Программа выполнена за счет уплотнения Программы выполнена в полном объеме

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2010	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Ковалько В.И. Уроки физической культуры в начальной школе. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2003.	Д
1.4	Рабочая программа по физической культуре. 1 класс / Сост. А. Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2014	Д
1.5	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Автор-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2012	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д

2.3	Олимпийская летопись Петербурга / авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов.- ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002.	Д
2.4	Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 класса – М.: Просвещение, 2007.	Д
2.5	Должиков И.И. Физическая культура. 1 класс: Пособие для учителя.- М.: Айрис-пресс, 2003.	Д
2.6	Обухова Л.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4кл. – М.: ВАКО,2005.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 1982.	
3.2	Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т. П. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2018	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д

4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Гантели	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К

5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	К
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Стойка для штанги	Д
5.17	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	П
5.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	П
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Коврик гимнастический	К
5.21	Жилетки игровые цветные	П
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д

5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д
5.24	Фишки	П
5.25	Стойки волейбольные	Д
5.26	Ворота для мини-футбола	П
6	Пришкольный стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мини - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П
6.4	Гимнастический городок	П
6.5	Столы настольного тенниса	П