

**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.	<b>В процессе урока</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>знания о физической культуре у народов Древней Руси;</li> <li>закаливание организма (обливание, душ);</li> <li>знания о первых Олимпийских играх</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p><b>Регулятивные:</b> владение умением самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями о здоровом образе жизни и правильном режиме дня</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.</p>
1.2	Легкая атлетика	<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять технику безопасности на уроках;</li> <li>выполнять легкоатлетические упражнения в метании, беге и прыжках</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p><b>Регулятивные:</b> владение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями о влиянии бега на здоровье</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	<b>12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками правильной осанки, правильными положениями рук, ног и туловища</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть основой правильного выполнения гимнастических упражнений с различными предметами и тестирования физических качеств</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями о названии снарядов и</p>



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

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

**Календарно-тематическое планирование: 99 часов**

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			<b>Инструктаж ТБ по легкой атлетике.</b> Ходьба и бег. Игра «По местам» и «Отгадай чей голосок».	1		
2			Ходьба и бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номеров».	1		
3			<b>Правила поведения на занятиях по легкой атлетике.</b> 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			<b>Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке.</b> Равномерный бег 3'. Тестирование: 3*10 м и прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки».	1	тест	
12			Тестирование	<b>1</b>	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	<b>1</b>	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			<b>Инструктаж ТБ по гимнастике.</b> 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			<b>Правила техники безопасности во время занятий по гимнастике.</b> 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			<b>Инструктаж ТБ по подвижным играм.</b> 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	<b>1</b>	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	<b>1</b>	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			<b>Инструктаж ТБ по баскетболу.</b> 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			<b>Правила ТБ на уроках баскетбола.</b> 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			<b>Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке.</b> 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			<b>Инструктаж ТБ по легкой атлетике.</b> 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**

<b>Количество часов по плану</b>	<b>Количество часов по факту</b>	<b>Выполнение программы (нужное подчеркнуть)</b>
		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	<b>Основная литература для учителя</b>	
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	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
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
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
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
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д

4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
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
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион</b>	
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