



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа с. Сигаево

РАССМОТРЕНО школьным  
методическим объединением  
Протокол №1  
От « 23 » 08 2021 г

ПРИНЯТО педагогическим  
советом школы  
Протокол №1  
От « 30 » 08 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Долгих Э.Т.

« 30 » августа 2021 г

приказ № 777



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

1 «А» класс

на 2021-2022 учебный год

Составитель: Лютшаква Любовь Генриховна

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» **разработана на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009 г);
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы. 2019 г.
- УМК «Перспектива» которая обеспечена авторской программой и учебником (А.П,Матвеев «Физическая культура» 1класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П,Матвеев. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2018. -112 с.: ил.

**Программа адресована** учащимся 1 класса общеобразовательной школы. Данный учебный предмет входит в область «Физическая культура».

**Цель** рабочей программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на здоровый образ жизни и всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучение учащихся жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане и сроки реализации.**

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» рассчитана на 4 года в количестве 270 часов из них на первый класс приходится **66 часов в год** (2 часа в неделю; 33 учебные недели).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. Поэтому назначение предмета «Физическая культура» в начальной школе состоит в том, чтобы заложить основу формирования функционально грамотной личности в области физической культуры, обеспечить физическое развитие ребёнка, помочь ему осознать себя носителем здорового образа жизни.

В результате изучения курса «Физическая культура» у обучающихся сформируются устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, к целостному развитию и совершенствованию физических и психологических качеств, к творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Формы и виды физкультурной деятельности:** Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт, игровые уроки, сюжетно- игровые, круговую тренировку.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются спортивно – оздоровительными действиями в режиме дня, во время мероприятий по внеклассной работе и самостоятельными занятиями.

### **Содержательная линия курса**

Программа определяет базовую и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения) части учебного курса. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учётом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня. Так в дополнение раздела «Подвижные игры» вводится раздел «Русские народные игры, где изучаются народные игры «Русская лапта» и «Городки» и национальные игры народов проживающих на территории Удмуртской. В вариативную часть так же включены уроки по туризму, так как туризм как никакой другой вид спорта формирует у человека чувство близости к природе, приобщает к её красоте, делает приспособленным к жизни, расширяет кругозор, учит заботиться друг о друге, закаляет физически и нравственно, то есть формирует *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия.

**В результате изучения курса «Физическая культура» у обучающихся сформируются:**

- устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью,
- к целостному развитию физических и психологических качеств,
- к творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Логические связи с другими предметами**

Курс «Физическая культура» в учебном образовательном плане тесно связан с остальными предметами общеобразовательной программы:

- с математикой (счёт, определение результатов во время тестирования и др.);
- чтением (чтение заданий во время теоретического анкетирования, выполнения упражнений по описанию и др.);
- окружающим миром - исторические знания о развитии физкультуры и спорта, Олимпийских Игр, гигиенические знания (режим дня, утренняя гимнастика, закаливание, осанка), географические (определение сторон света, работа с компасом, с картой);
- с ИЗО (выполнение упражнений по схемам- рисункам, самостоятельное рисование);
- с музыкой (музыкально -ритмические упражнения, аэробика, танцевальные упражнения).

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и

плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся к концу 1 класса

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

| Контрольные упражнения                          | Мальчики               |                         |                         | Девочки                |                         |                         |
|---|------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
|   | Высокий уровень        | Средний уровень         | Низкий уровень          | Высокий уровень        | Средний уровень         | Низкий уровень          |
| Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 11-12                  | 9-10                    | 7-8                     | 9-10                   | 7-8                     | 5-6                     |
| Прыжок в длину с места (см)                     | 118-120                | 115-117                 | 105-114                 | 116-118                | 113-115                 | 95-112                  |
| Наклон вперед не сгибая ноги                    | Коснуться лбом коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом коленей | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег на 30м с                                    | 6.0-6.2                | 6.3-6.7                 | 7.0-7.2                 | 6.1-6.3                | 5.5-6.9                 | 7.0-7.2                 |

|                           |                   |  |  |  |  |  |
|---------------------------|-------------------|--|--|--|--|--|
| высокого старта<br>(сек0) |                   |  |  |  |  |  |
| Бег на 1000м              | Без учёта времени |  |  |  |  |  |

## Требования к результатам УУД

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- ультуре являются следующие умения:

## Результаты формирования предметных учебных действий:

### *Знания о физической культуре*

#### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*
- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

## ***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *вести тетрадь по физической культуре с записями наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

## ***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (навесная перекладина, кольца, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- выполнять, передвижения на лыжах.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, пионербол, футбол, городки и перестрелку по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *основам туристических навыков*

## **Основные содержательные линии курса**

### ***Знания о физической культуре (теоретический материал)***

*(даётся на каждом уроке при прохождении того или иного раздела программы)*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование (практический материал)***

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала на каждом уроке.*

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

# Спортивно-оздоровительная деятельность.

## Гимнастика с основами акробатики.- 14часов

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги.

*Акробатические комбинации из разученных элементов.*

*Упражнения на гимнастической стенке, навесной гимнастической перекладине:* висы, упоры

*Опорный прыжок:* толчок о мостик, перелезание через гимнастического козла, вскок в упор стоя на коленях на горку матов.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### Легкая атлетика – 15 час.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, кроссовая подготовка.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### Лыжная подготовка -12 часов

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты переступанием, подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

### Подвижные и спортивные игры – 13 часов.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### Русские народные игры + Регионально - национальный компонент – 7 часов

Лапта. Городки. Игры народов, проживающих на территории Удмуртии.

### Туризм - 5 часов

Виды туризма. Оздоровительное влияние туризма

Походное снаряжение. Ориентирование. Топография. Карта. Компас.

Преодоление препятствий. Узлы. Бивачные работы. Оказание медицинской помощи.

Физическая подготовка туриста.

## РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА НА ГОД

(ПРИ ДВУХРАЗОВОМ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ).

| <b>Разделы программы</b>                | <b>Кол-во часов на год</b>     | <b>1 четверть</b> | <b>2 четверть</b> | <b>3 четверть</b> | <b>4 четверть</b> |
|---|--------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>Базовая часть:</b>                   | <b>54</b>                      |                   |                   |                   |                   |
| Основы знаний                           | На каждом уроке в течение года |                   |                   |                   |                   |
| Лёгкая атлетика                         | <b>15</b>                      | <b>7</b>          |                   |                   | <b>8</b>          |
| Гимнастика                              | <b>14</b>                      |                   | <b>14</b>         |                   |                   |
| Лыжи                                    | <b>12</b>                      |                   |                   | <b>12</b>         |                   |
| Подвижные игры на основе спортивных игр | <b>13</b>                      | <b>2</b>          |                   | <b>5</b>          | <b>6</b>          |
| <b>Вариативная часть:</b>               | <b>12</b>                      |                   |                   |                   |                   |
| Народные игры                           | <b>7</b>                       | <b>5</b>          |                   | <b>1</b>          | <b>1</b>          |
| Туризм                                  | <b>5</b>                       | <b>2</b>          |                   | <b>2</b>          | <b>1</b>          |
| <b>Всего часов за учебный год</b>       | <b>66</b>                      | <b>16</b>         | <b>14</b>         | <b>20</b>         | <b>16</b>         |

**Физическая культура**  
**Рубежная контрольная работа для 1 класса**

*Базовый уровень*

**1. Зачем нужно двигаться?**

- а) Быть здоровым.
- б) Быть аккуратным.

**2. Что относят к важным передвижениям человека?**

- а) Ходьба.
- б) Танцы.
- в) Пение.

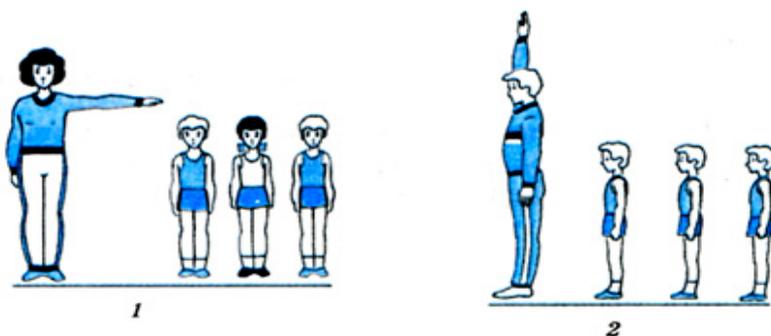
**3. Какая форма нужна на уроке физ. культуры?**

- а) Нарядная.
- б) Спортивная.

**4. Чем занимаются на уроке физ. культуры?**

- а) Отдыхают.
- б) Делают разные упражнения.

**5. Выбери построение в шеренгу.**



**6. Выбери вариант, где выполняется команда смирно?**



А)



Б)

*Творческий уровень*

**7. Чтобы здоровье было в порядке, не забывайте о физ.....**

- а) Прогулке.
- б) Зарядке.

*Повышенный уровень*

**8. Что такое физическая культура?**

- а) Спорт.
- б) Занятия для здоровья

**9. Что является основой физической культуры?**

- а) Движение.
- б) Спорт.

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Количество правильных ответов \_\_\_\_\_

Оценивание: 9-8 правильных ответов – высокий уровень

7 правильных ответов – повышенный уровень

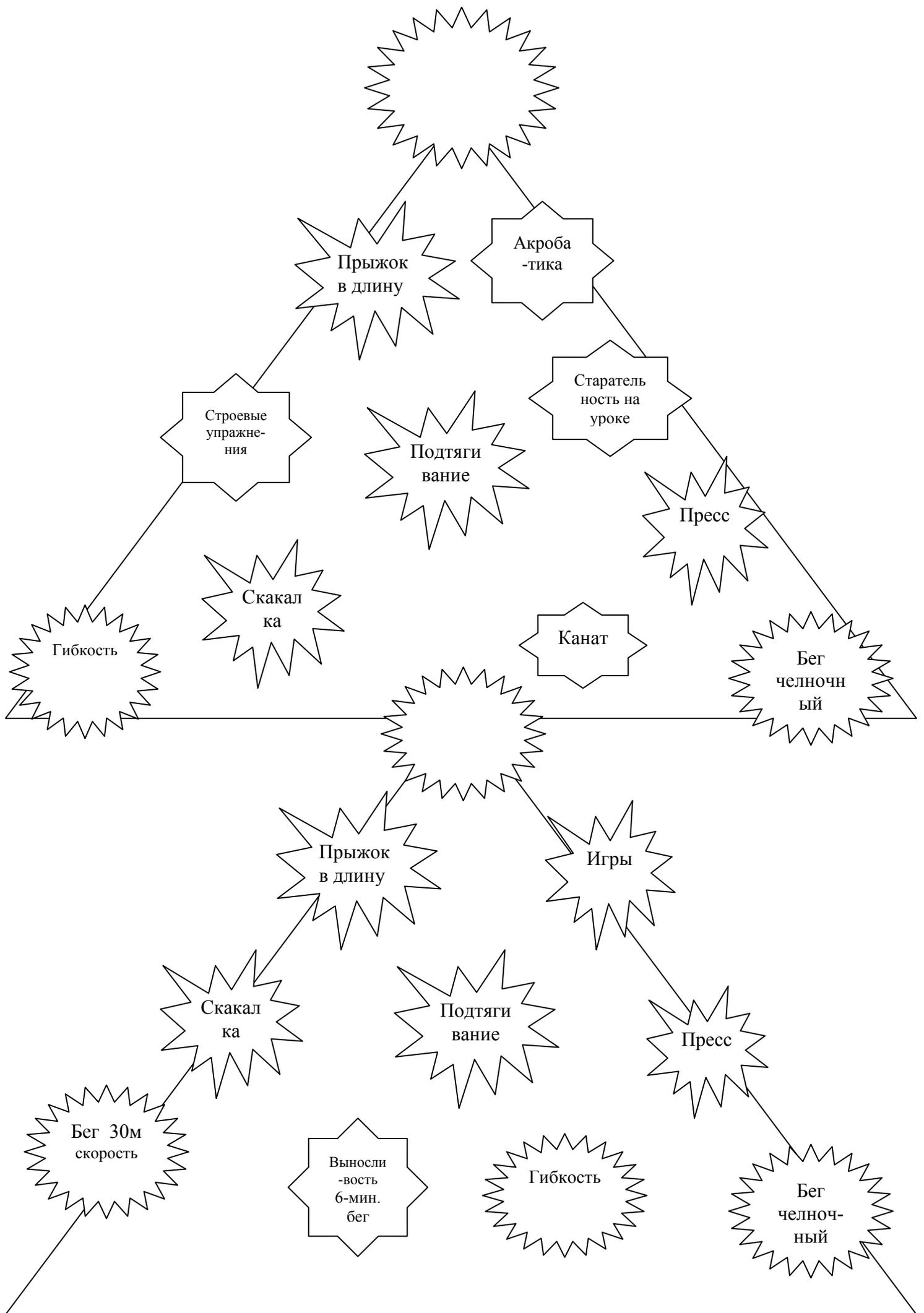
5-6-правильных ответов – средний уровень

4 правильных ответов – ниже среднего уровень

3 и меньше правильных ответов – низкий уровень

По итогам развития физических качеств за первое полугодие детям выдается «ёлочка», где они сами раскрашивают игрушки (виды тестирования физических качеств). Красным цветом – высокий уровень, желтым(оранжевым) – повышенный уровень, голубой –средний уровень, а низкий уровень оставляют не закрашенным.

Нижний ярус- первая четверть (стартовая диагностика), верхний ярус – рубежная диагностика. Верхушка каждого яруса – звезда, где вносится количество очков набранных в сумме за все тесты.



## Программное обеспечение уроков

| П/Н | Наименование спортивного инвентаря или оборудования | Количество | Виды программы, где используется данное оборудование и инвентарь |                            |                             |
|-----|---|------------|--|----------------------------|-----------------------------|
|     |   |            | Основной вид   | Дополнительно используется | Развитие физических качеств |
| 1.  | Гимн. козёл   | 1          | гимнастика   |                            |                             |
| 2   | Гимн. мостик  | 2          | гимнастика   |                            | Прыгуч .+ координ.          |
| 3   | Навесные доски                                      | 2          | гимнастика   | Лазание, ККТ               | Ловкость +сила              |
| 4   | Ребристые доски                                     | 2          |  | Профилакт. плоскост.       | равновесие                  |
| 5   | Поролоновые дорожки                                 | 3          | гимнастика   | ОРУ                        | Равновес., координ.         |
| 6   | Порол. модули                                       | 15         | гимнастика   | лёгкая атлетика            | Прыгуч., равновес.          |
| 7   | Гимн. маты  | 7          | гимнастика   | лёгкая атлетика            | гибкость                    |
| 8   | Гимн. скамейки                                      | 4          | гимнастика   | ОРУ, ККТ                   | Сила +равновесие            |
| 9   | Беговая дорожка                                     | 1          | лёгкая атлет.  | ККТ                        | Выносл .+скорость           |
| 10  | Канат для лазания                                   | 1          | гимнастика   | ККТ                        | Сила +ловкость              |
| 11  | Кольца гимнаст.                                     | 3          | Гимнастика   | ККТ                        | сила                        |
| 12  | Гимн. палки   | 25         | Гимнастика   | ОРУ, РНИ                   | Формиров. осанки            |
| 13  | Резин. мячи   | 26         | гимнастика   | ОРУ, школа мяча            | ловкость                    |
| 14  | Обручи  | 50         | гимнастика   | ОРУ, игры—эстаф.           | Ловкость +координ           |
| 15  | Скакалки  | 38         | Гимн.+л/а  | ОРУ, игры, эстаф           | Прыгуч.+вынослив.           |
| 16  | Мячи- хопы  | 15         | гимнастика   | ОРУ, игры, эстаф           | Гибкость, корд.             |
| 17  | Мячи баскетбольные                                  | 15         | спортигры  | ККТ                        | Ловкость, кордин            |
| 18  | Мячи волейбольные                                   | 10         | спортигры  | ККТ                        | Ловкость, кордин            |
| 19  | Мячи футбольные                                     | 12         | Спортигры  | ККТ                        | Ловкость, кордин            |
| 20  | Мячи ( Д.-15см)                                     | 18         | Подвиж. игры   | ОРУ; шк. мяча              | Ловкость, кордин.           |
| 21  | Мячи (Д.-10 см)                                     | 12         | Подвиж.игры  | ОРУ; шк. мяча              | Ловкость, кордин            |
| 22  | Мячи (Д.-5см)                                       | 30         | Лёгк.атлет+РНИ   | ОРУ, шк.мяча               | Ловкость, кордин            |
| 23  | Теннисные мячи                                      | 12         | Лёгкая атлет.  | ОРУ                        | Ловкость, кордин            |
| 24  | Бадминтон   | 10         | спортигры  |                            |                             |
| 25  | Городки   | 2комп+25   | РНИ  |                            |                             |
| 26  | Биты  | 2          | РНИ - лапта  |                            |                             |
| 27  | Мешочки с песком                                    | 25         | Лёгк. атл+гимн   | ОРУ                        | Осанка, сила                |
| 28  | Компасы   | 14         | туризм   |                            |                             |
| 29  | Фал   | 50метров   | туризм   |                            |                             |
| 30  | Тренажёр для пресса                                 | 1          | гимнастика   |                            | сила                        |
|     |   |            |  |                            |                             |

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утвержденным приказом по школе № 127 от 07.08.2021 в списке учебников, используемых в 2020/2021 учебном году: УМК «Перспектива».

### **Учебно-методические средства обучения для учителя:**

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре по системе «Перспектива»
2. «Физическая культура. Рабочие программы по системе «Перспектива» и предметная линия учебника А.П. Матвеева. 1 класс: пособие для учителей общеобразовательных организаций
3. Система уроков по учебнику А.П. Матвеева. Поурочное планирование
4. А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. – М.: ВАКО, 2013.- 256с.- (В помощь школьному учителю)
5. Должников И.И. Физическая культура. 1 класс Пособие для учителя.- М.: Айрис – пресс, 2003г.- 144с.- (поурочные планы).
6. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Кофмана Л.Б.-М.: ФиС, 1998г.-496с., ил.
7. Справочник учителя физической культуры/авт. сост. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва.- Волгоград: Учитель, 2008-239с.
8. Фокин Г.Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы. Пособие учителя физкультуры.- М.: школьная Пресса, 2003г.-224с.
9. Физическое воспитание с оздоровительной направленностью учащих сельских начальных малокомплектных школ. Программа для общеобразовательных учебных заведений.- М.: Просвещение, 1992г.
10. Петров П.К. Гимнастика в школе. Учебное пособие.- Ижевск: изд. Удм. ун-та- 1996г.-460с.
11. Кузин В.В., Матвеев А.П., Гавердовский Ю.К., Жариков С.М. Физическая культура. 1 класс. Учебник.- М.: «Фракт», «КубК-а», 1997г.-120с., ил.
12. Жихарев А.М. Собираемся в поход/ Художн. П.Зарослав, А.А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития, 2004. -192с., ил.- (Экскурсии в природу)

### **Учебно-методические средства обучения для учеников:**

1. - Учебник (А.П.Матвеев «Физическая культура» 1 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев. 8-е изд. – М.: Просвещение, 2018. -112 с.: ил.
2. Энциклопедический словарь юного спортсмена./ Авт.-сост. И.Ю. Соснеовский, А. М. Чайковский.-М.: Педагогика, 1980г.-480с., ил.
3. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений./Пер. С польск.-М.: Физкультура и спорт, 1998г.-412с., ил.
4. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России.- /В.С. Родиченко и др.-М.: Физкультура и спорт, 2003.-144с., ил
- 5.. Спорт: игры, игроки и зрители./Дэвид Салариа, Норман Барретт –М.% РОСМЭН, перевод, 1994г.-54с., ил. (научно-познават. лит-ра для мл. и ср. шк. в-та)

### **Электронные ресурсы:**

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ

## **Список наглядных пособий и дидактического материала.**

1. Презентации: «Лыжи», «Гимнастика», «Олимпийские игры» и др.
2. Видеозаписи открытия и закрытия Олимпийских Игр;
3. Видеоролики о спортивной и художественной гимнастике.
4. Таблицы - плакаты по темам.
5. Фотографии по темам .
6. Наглядные пособия для раздела школьной программы «Гимнастика»:
7. Наглядные пособия для игры «Городки»
8. Наглядные пособия для темы «Туризм».
9. Наглядные пособия для развития физических качеств.
10. «Прыгай как мы» - прыжки на скакалке
11. Школа мяча.
12. Дидактический материал. Зимние виды спорта.
13. Дидактический материал. Летние виды спорта.

**Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре 1 класс**

| №<br>Уро-<br>-ка | Раздел<br>программы<br>(номер урока<br>раздела в<br>четверти) | Тема урока   | Основные виды учебной деятельности  | Оснащённость урока  |
|------------------|---|--|---|---|
| 1                | Туризм<br>(2/1)   | Открываем дверь<br>в сказку Здоровья<br>Приключения<br>Стобеда               | Понятие о физической культуре. Правила по ТБ при занятиях физии-<br>ческой культурой (Вводный инструктаж ИОТ№17-16,ИОТ 14-16)<br>Движение - жизнь<br>Строй, Колонна. Шеренга.<br>Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и<br>развития мышц тулов.<br>Игра– задание «Собери рюкзаки».<br>ПИ «По местам»                           | Иллюстрациитур.те-матики; 3<br>комплекта тур. снаряжения<br>(Рюкзак,палатка, котелок,<br>клмн, аптечка, фляжка,<br>дождевик или ветровка,<br>коврик или точка, имитация<br>продуктов) |
| 2                | Туризм<br>(2/2)   | Нам нет преград<br>на суше и на<br>море:<br>Путешествие по<br>сторонам света | Правила безопасного поведения в лесу и во время игр в природных<br>условиях. Спортивная одежда и обувь<br>Знакомство с компасом. Определение направле-ний: С,Ю.В.З.<br>Марш- бросок Туристическая эстафета<br>с преодолением препятствий<br>Игра «У медведя во бору»  | 2 флажка, свисток.<br>Иллюстрации спортивной<br>одежды и обуви;<br>Компасы- (один на пару чел.)<br>Секундомер, флажок, канаты<br>для спуска и подъёма,<br>тарзанка                    |
| 3                | Лёгкая атлетика<br>(7 /1)                                     | Школа юных<br>космонавтов  | Правила по ТБ на уроках лёгкой атлетики(ИОТ Д№19-16).Ходьба<br>обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным<br>положением рук .Б ег, с изменением направления движения по ука-<br>занию учителя, коротким, средним и длинным шагом.ОРУ в виде<br>игры «Космнавты». Игра «Быстро по своим местам».<br><i>Тестирование бега на 30м</i> | До урока нарисовать на<br>площадке 4-5 ракет.   |
| 4                | Лёгкая атлетика<br>(7 /2)                                     | Спортивный<br>калейдоскоп  | Высокий старт.<br>Сочетание различных видов ходьбы.и бега<br>Бег по прямой.<br>Игра «К своим флажкам»<br>Игра «Через зоны»<br>Игра «Слушай сигнал»<br><i>Прыжок в длину с места(стартовый контроль)</i>   | Разноцветные флажки 4-5<br>шт.Фишки.<br>Коврики различ.ширины(или<br>мел, нарисовать зоны)<br>секундомер,<br>кубики (Ф-10)  |

|   |                          |                                  |   |  |
|---|--------------------------|----------------------------------|---|--|
| 5 | Лёгкая атлетика<br>(7/3) | Спортивный калейдоскоп           | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).<br>Ознакомить с техникой метания мяча(метание мяча в горизонтальную цель.<br>Способствовать развитию физических качеств.<br>Игры «Линейная эстафета» , «К своим флажкам», «Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | Разноцветные флажки 4-5 шт.<br>Малые мячи- по количеству детей в классе(Ф12)   |
| 6 | Лёгкая атлетика<br>(7/4) | Метание малого мяча на дальность | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.<br>Равномерный, медленный бег до 3—4 мин,<br>Игра с бегом «Ребята удалые»<br>ОРУ с м. мячами<br>Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см<br>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).                         | Теннисные мячи-по количеству детей<br>Городки-10шт.<br>(Ф13)                   |
| 7 | Лёгкая атлетика<br>(7/5) | Прыжки в длину с разбега         | Совершенствование техники метания. Игра «Липкие пеньки»<br>Ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега. Закрепить построение в одну шеренгу и колонну по одному(игра «Встать в строй») Способствовать развитию физических качеств. Медленный бег до 5 мин.   | Теннисные мячи-по количеству детей<br>Мячи на резинке-4 шт.<br>мел<br>(Ф15,17) |
| 8 | Лёгкая атлетика<br>(7/6) | Спортивный марафон               | Челночный бег.<br>Игра «Ястреб и утки». ОРУ. Развитие выносливости.<br>Понятие скорость бега.<br>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).  | Кубики, секундомер, свисток<br>(Ф18)   |
| 9 | Лёгкая атлетика<br>(7/7) | Спортивный марафон               | Игра «Ястреб и утки». ОРУ. Развитие выносливости.<br>Понятие скорость бега.<br>Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).  | Кубики, секундомер, свисток<br>(Ф18)   |
|   |                          |                                  | <i>Проведение тестирования бега на выносливость</i>   |  |

|    |  |                      |   |  |
|----|--|----------------------|---|--|
| 10 | Русские народные игры (5/1)                      | «Охотники и утки»    | Беседа: «Значение игр в развитии народных традиций. Народные игры как средство физической культуры» Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр(ИОТ Д№10-11)<br>Школа мяча(подбрасывание и ловля в различных и.п.)<br>Знакомство с игрой «Охотники и утки» | Иллюстрации народных игр.<br>Мячи на каждого ученика диаметр 20см, секундомер.<br>Свисток.   |
| 11 | Русские народные игры (5/2)                      | Школьная лапта       | Школа мяча.<br>ОРУ с малыми мячами. Игра «Игрок в круге»<br>Ознакомление с правилами игры «Школьная лапта» с выбросом мяча в поле рукой.  | Биты, малые мячи на каждого ученика, три обруча, свисток.                                    |
| 12 | Русские народные игры (5/3)                      | Школьная лапта       | Школа мяча.<br>ОРУ с малыми мячами.<br>Удар битой по мячу с собственного подбрасывания.<br>Учебная игра «Школьная лапта»  | Биты, малые мячи на каждого ученика, три обруча, свисток                                     |
| 13 | Русские народные игры (5/4)                      | Городки              | ОРУ с битой. Знакомство с игрой«Городки»<br>Набрасывание биты на вертикально поставленный городок с расстояния 3м и 6м<br>маховым боковым движением прямой руки<br>Вертикальные фигуры.   | Бита и городок на каждого ученика<br>Мелом нарисовать 4 квадрата со стороной 1.5м.           |
| 14 | Русские народные игры (5/5)                      | Городки              | ОРУ с битой<br>Игра «Городки»<br>Горизонтальные фигуры<br>Набрасывание биты на горизонтальную цель с расстояния 3м и 6м<br>маховым боковым движением прямой руки  | Бита и городок на каждого ученика<br>Мелом нарисовать 4 квадрата со стороной 1.5м.           |
| 15 | Подвижные игры на материале спортивных игр (2/1) | Школа укрощения мяча | Школа мяча. ОРУ с мячами.<br>Бросок и ловля мяча в парах через натянутую сетку.<br>Правила игры «Осада города». Развитие ловкости и координации движений: упражнение с длинной скакалкой  | Волейбольный мяч (по 1 мячунакаждого)<br>2 скамейки<br>свисток, длинная скакалка (стр.68)    |
| 16 | Подвижные игры на материале спортивных игр (2/2) | Игровой калейдоскоп  | Школа мяча. ОРУ с мячами. Подача мяча через сетку.<br>Выход на мяч. Правила игры «Пионербол» с двумя мячами.<br>Развитие ловкости и координации движений: упражнение с длинной скакалкой  | Волейбольный мяч( по 1 мячу на пару), волейбольная сетка, свисток, длинная скакалка (стр72). |

**ВТОРАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 14 уроков**

| №<br>Уро-<br>-ка | Раздел<br>программы<br>(номер урока<br>раздела в<br>четверти) | Тема урока               | Основные виды учебной деятельности   | Оснащённость урока  |
|------------------|---|--------------------------|--|---|
| 17               | Гимнастика<br>(14/1)  | Гимнастика, игра<br>цирк | ТБ на уроках гимнастики (ИОТ 06-16), гимнастическое оборудование, инвентарь. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Игровой тест «Пропуск в цирк»<br>Обучение упору присев.<br>Игра- эстафета с набивным мячом и РНИ «Салки с домиком»  | Иллюстрации с гимнастами и гимнастическими снарядами.<br>Презентация.<br>Маты, набивные мячи  |
| 18               | Гимнастика<br>(14/2)  | Осанка и<br>здоровье     | Беседа об осанке, ОРУ с мешочком(на формирование правильной осанки) Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».<br>Закрепление техники упора присев. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Салка, дай руку» и эстафета с обручакми.  | Презентация. Рисунки с изображением разных видов осанки. Мешочки с песком (на каждого ученика)  |
| 19               | Гимнастика<br>(14/3)  | На зарядку<br>становись! | Беседа о значении УГГ, знакомство с принципом построением комплекса зарядки. ОРУ с мешочками. Повторение группировки в положении лёжа, сидя, в приседе и лазание по гимнастической стенке. Обучение перекатам в группировке и лазанию по подвесной лесенке.<br>Игра «Ловля обезьян.<br>Диалог о развитии гибкости  | Мешочки с песком (на каждого ученика, Маты, гимнастическая стенка, верёвочные лесенки, рисунки с изображением И.П. и выполнения упражнений УГ (презентация) |
| 20               | Гимнастика<br>(14/4)  | Преодолей себя           | Беседа о физических качествах, способностях, о необходимости укрепления мышц для формирования правильной осанки. ОРУ типа зарядки. Комплекс упражне-ний на развитие силы: игры «Перетягивание в парах», «Бой петухов». Совершенствование перекатов в группировке лёжа на спине перекаты на живот и обратно. Обучение мягкому приземле-нию. Ввести запрет на жёсткое приземление. | Презентация по УГГ, маты, скамейки.   |

|    |                       |  |  |  |
|----|-----------------------|--|--|--|
| 21 | Гимнастика<br>(14/5)  | Лазание<br>(игровое название<br>урока «Шаги под<br>куполом цирка») | Взаимная проверка осанки у стенки. ОРУ типа зарядки. Диалог о номерах, которые выполняются под куполом цирка воздушными гимнастами(на кольцах, трапециях, канатах). Обучение лазанию по канату. <i>Контроль перекатов и перекатов в группировке</i>  | Канаты, трапеции, кольца, маты, кружки красного, зелёного и синего цвета.<br>4 комплекта   |
| 22 | Гимнастика<br>(14/6)  | Лазание<br>(Игровое<br>название урока:<br>«Воздушные<br>гимнасты») | Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Обучение кувырку в сторону.<br>Тренировка лазания по канату.<br>Упражнения в висах на трапеции, кольцах.<br>Игра –эстафета с элементами лазания и прыжками через 4-5 предмета высотой 30-40 см   | Гимнастический комплекс с подвесными канатами, трапецией и кольцами.   |
| 23 | Гимнастика<br>(14/7)  | Акробатика<br>(Будь смелей,<br>акробат)                            | Повторить ОРУ с гимнастической палкой и строевые упражнения предыдущего урока. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Тренировка с целью освоения кувырка в сторону и лазания по канату. Знакомство с техникой выполнения толчка о мостик. Эстафета с акробатическими упражнениями и лазанием по наклонной скамейке. Игра « Жмурки» | Гимнастич. палки на каждого ученика, маты, мостик, 2 доски с крючками на концах, платок.   |
| 24 | Гимнастика<br>(14/8)  | Круговая<br>тренировка   | Перестроение из одной колонны в три колонны в движении. ОРУ с длинной палкой( по тройкам).<br><i>Кувырок в сторону- проверка освоения техники.</i><br>Совершенствование лазания по канату и опорного прыжка. Развитие физических качеств: ККТ на 6 станций. Игра- эстафета с обручами.   | Длинные палки (она на трёх человек), маты, канаты- 2шт, гимн. мостик, карточки ККТ, разноцветные кружк, 2 обруча.                  |
| 25 | Гимнастика<br>(14/9)  | Выходят на арену<br>силачи   | ОРУ с гантелями<br>Разучивание акробатической комбинации.<br>Развитие силовых и скоростных качеств ККТ -6;<br>Игры-единоборства.   | Гантели на каждого ученика, маты, канаты 3 шт, гимн. мостик, карточки ККТ  |
| 26 | Гимнастика<br>(14/10) | Прыжки<br>(игровое название:<br>«Летать без<br>крыльев»)           | ОРУ со скакалкой.<br>Акробатическая комбинация.<br>Прыжки на батуте (ТБ).<br>Упражнения с использованием гимнастического козла.<br>Игра – эстафета со скакалкой. Развитие ловкости: ККТ на 8 станций.  | Скакалки на каждого ученика,<br>маты, батут,<br>канаты 3 шт, гимн. мостик,<br>карточки ККТ   |
| 27 | Гимнастика<br>(14/11) | Художественная<br>гимнастика<br>(«Пёстрая лента»)                  | Рассказ о худож. гимнастике ОРУ с лентами.<br>Тренировка с целью освоения и совершенствования техники акробатической комбинации и опорного прыжка.<br><i>Лазание по канату- контроль</i><br>Развитие гибкости: ККТ-8.  | Ленты на каждого ученика,<br>аудиопроеигры-ватель, муз. записи,<br>, маты, канаты 3 шт, гимн. мостик, карточки и инвентарь для ККТ |

|    |                       |                                 |  |  |
|----|-----------------------|---------------------------------|--|--|
| 28 | Гимнастика<br>(14/12) | Хоровод с обручами              | ОРУ с обручами<br><i>Акробатическая комбинация – контроль</i><br>Опорный прыжок- тренировка с целью совершенствования Игра – эстафета с использованием обручей.<br>Развитие физич качеств.<br>Игра «Парашютисты».  | Обручи на каждого ученика<br>аудиопроектор-ватель, муз. записи,<br>Маты, канаты 3 шт, гимн. мостик, карточки ККТ |
| 29 | Гимнастика<br>(14/13) | Равновесие<br>(Секрет гимнаста) | ОРУ на скамейках<br>Упражнения в равновесии на гимнаст скамейках<br>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнасти-ческой скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.<br><i>Опорный прыжок- контроль</i><br>Подвижная игра « Пройди бесшумно». | Скамейки-4шт.<br>Гимн. козёл, мостик, маты, карточки и оборудование для ККТ.                                     |
| 30 | Гимнастика<br>(14/14) | Равновесие<br>(Канатоходцы)     | ОРУ на скамейках.<br>Разучивание упражнения в равновесии на гимнастических скамейках.<br><i>Развитие координации движений- челночный бег</i> (тестирование).<br>Игра «Змейка»  | Скамейки-4шт.<br>Гимн. козёл, мостик, маты, карточки и оборудование для ККТ<br>2 кубика, секундомер              |

### ТРЕТЬЯ ЧЕТВЕРТЬ – 20 уроков

| № Урока | Раздел программы<br>(номер урока раздела в четверти) | Тема урока                                 | Основные виды учебной деятельности  | Оснащённость урока      |
|---------|--|--|---|-------------------------|
| 31      | Лыжная подготовка<br>(12 / 1)                        | Строевая подготовка лыжника                | Беседа: Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.<br>Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе на лыжах, Повторение ТБ вво время занятий по лыжной подготовке (ИОТ-д 15-15). Лыжная строевая подготовка. Повороты переступанием на месте: игры «Веер», «Солнышко» | Лыжи на каждого ученика |
| 32      | Лыжная подготовка<br>(12 / 2)                        | Основная стойка лыжника.<br>Ступающий шаг. | Знакомство с основной стойкой лыжника.<br>Передвижение ступающим шагом.<br>Повороты переступанием на месте.<br>Игры: «Прокладывание железной дороги», «Поезд»   | Лыжи на каждого ученика |

|    |                            |                                      |  |  |
|----|----------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 33 | Лыжная подготовка (12 / 3) | Скользкий шаг (без палок)            | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.<br>Игра «На буксире».<br>Передвижение на лыжах скользящим шагом.<br>Игра «По местам».<br>Прохождение дистанции 500м                                | Лыжи на каждого ученика                        |
| 34 | Лыжная подготовка (12/4)   | Скользкий шаг в игровой деятельности | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.<br>Игра «Салки на марше». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.Игра «Финские санки».<br>Игра «Кто сделает меньше шагов».             | Лыжи на каждого ученика                        |
| 35 | Лыжная подготовка (12/5)   | Скользкий шаг с палками              | Ознакомление с назначением лыжных палок и петель на них.<br>Координация движения рук и ног при движении скользящим шагом с палками.<br>Игра «Два дома»<br>Прохождение дистанции 800м в медленном темпе | Лыжи на каждого ученика, принести лыжные палки |
| 36 | Лыжная подготовка (12/6)   | Скользкий шаг с палками «змейкой»    | Передвижение скользящим шагом с палками.<br>Движение на лыжах «змейкой»<br>. Игра «По местам».   | Лыжи на каждого ученика                        |
| 37 | Лыжная подготовка (12/7)   | Подъём и спуск под уклон             | Передвижение скользящим шагом с палками.<br>Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.<br>Игра «День и ночь».<br>Прохождение дистанции 800м в среднем темпе  | Лыжи на каждого ученика                        |
| 38 | Лыжная подготовка (12/8)   | Встречная эстафета                   | Передвижение скользящим шагом с палками.<br>Встречная эстафета с этапом 50м<br>Спуски, подъёмы изученными способами  | Лыжи на каждого ученика                        |
| 39 | Лыжная подготовка (12/9)   | Подъём «лесенкой».                   | Спуск с небольшого склона.<br>Подъём«лесенкой».<br>Игра «Кто дольше прокатится».<br>Прохождение дистанции 1 км в медленном темпе   | Лыжи на каждого ученика                        |
| 40 | Лыжная подготовка (12/10)  | Спуски и подъёмы в игровой форме     | Спуск с небольшого склона.<br>Подъём «лесенкой».<br>Игра «Кто дольше прокатится».<br>Игра «Кто быстрее взойдет в гору».  | Лыжи на каждого ученика<br>6 флажков           |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
| 41 | Лыжная подготовка (12 / 11)                        | Прохождение дистанции 1.5км в медленном темпе | Передвижение скользящим шагом с палками на дистанции до 1.5 км<br>Подъем лесенкой.<br>Спуск в низкой и основной стойке лыжника.<br>Игра «Кто быстрее взойдет в гору».  | Лыжи на каждого ученика   |
| 42 | Лыжная подготовка (12/12)                          | Контрольный урок                              | Прохождение дистанции 1 км на время. Подъем елочкой.<br>Спуски с гор.<br>Игра «Проедь в ворота» Игра «Собери флажки»   | Лыжи на каждого ученика<br>4 флажка                                     |
| 43 | Туризм (2/ 1)                                      | Преодоление препятствий на лыжах.             | Беседа «Лыжный туризм. Как уберечься от холода»,<br>Преодоление препятствий в лыжном походе.   | Лыжи на каждого ученика   |
| 44 | Туризм (2/2)                                       | План – карта местности                        | Повторение топографичес-ких знаков,вязки узлов Знакомство с планом-картой местности<br>Игровое задание «Кто найдёт место, где мы находимся на плане-карте местности»   | План –карта местности одна на пару учащихся, верёвки                    |
| 45 | Русские народные игры + РНК (1 / 1)                | Широкая Масленица                             | Ознакомление с традициями и обычаями русского народа, характерными для этого времени года  | Ледянки, канат  |
| 46 | Подвижные игры на материале спортивных игр (5 / 1) | Баскетбол Знакомство с игрой                  | Беседа «История появления баскетбола», знакомство с игрой.<br>Ведение мяча стоя на месте и ловля мяча. отскочившего от пола<br>Игра «Совушка»  | Иллюстрации, баскетбольные мячи на каждого ученика, свисток (Ф22,ПР173) |
| 47 | Подвижные игры на материале спортивных игр (5 / 2) | Броски и ловля мяча в парах                   | Передача и ловля мяча двумя руками снизу.<br>Повторение с целью овладения техникой ведения мяча стоя на месте<br>Игры «Совушка», «Давайте познакомимся»  | Баскетбольные мячи на каждого ученика, свисток (Ф23, ПР 168))           |
| 48 | Подвижные игры на материале спортивных игр (5 / 3) | Основная стойка и передвижения баскетболиста  | Изучение техники основной стойки и передвижений баскетболиста, остановки прыжком.<br>Совершенствование техники ведения мяча, стоя на месте, передачи и ловли мяча двумя руками.<br>Игры: «Укротитель мяча», «Один за всех и все за одного» | Баскетбольные мячи на каждого ученика, свисток (Ф24, ПР 176))           |

|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
| 49 | Подвижные игры на материале спортивных игр (5 / 4) | Передача двумя руками от груди.                | Дальнейшее обучение стойке баскетболиста, держанию и ведению мяча стоя на месте. Передвижение шагом, бегом, с ускорением и остановками, с изменением направления. Разучить передачу двумя руками от груди. Развитие физ.каеств. Подведение итогов четверти. | Баскетбольные мячи на каждого ученика, свисток (Ф40, ПР 179) |
| 50 | Подвижные игры на материале спортивных игр (5 / 5) | Баскетбол<br>Эстафеты и подвижные игры с мячом | Закрепление техники остановки прыжком, держания мяча, передачи и ловли мяча двумя руками в игровой деятельности.<br>Эстафеты с мячом,<br>Игровые задания «Жонглёр», «Светофор»<br>Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов четверти.               | Баскетбольные мячи на каждого ученика, свисток (Ф42, ПР 181) |

### ЧЕТВЁРТАЯ ЧЕТВЕРТЬ – 16 уроков

| № Уро-ка | Раздел программы (номер урока раздела в четверти) | Тема урока      | Основные виды учебной деятельности  | Оснащённость урока   |
|----------|---|-----------------|---|--|
| 51       | Лёгкая атлетика (8 / 1)                           | Прыжок в высоту | ТБ при выполнении лёгкоатлетич. упражнен. ОРУ с гимнастическими скамейками. Толчковая и маховая нога. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Бегуны и прыгуны»<br>Прыжки через скакалку | Скамейки 4шт.<br>Скакалки: 1 на двоих (Пр,160)   |
| 52       | Лёгкая атлетика (8 / 2)                           | Прыжок в высоту | ОРУ с резинкой, натянутой на длину зала на высоте 10-15см.<br>Тренировка прыжков в высоту.<br>Скипинг.  | Скамейки 4шт. Стойки для прыжков в высоту, резинка маты,<br>Скакалки: одна на двоих (ПР-163) |

|    |   |  |   |   |
|----|---|--|---|---|
| 53 | Лёгкая атлетика<br>(8 / 3)                          | Прыжок в высоту спиной вперёд                    | Разминка в стихотворном сопровождении. Знакомство с прыжками в высоту спиной вперёд, выполнение прыжков. Игра «Грибы-шалуны»  | Секундомер, свисток, стойки для прыжков в высоту, резинка, маты, кольца красные, жёлтые, зелёные по 4 шт.<br>(Пр-164) |
| 54 | Лёгкая атлетика<br>(8 / 4)                          | Проверка умения выполнять прыжок в высоту        | Разминка с удавом.<br>Зачётное выполнение прыжков в высоту с прямого разбега .<br>Повторение игры «Грибы-шалуны»<br>Прыжки через скакалку.  | Инвентарь урока №80,<br>Скакалки: одна на двоих.<br>(Пр-167)  |
| 55 | Подвижные игры на материале спортивных игр<br>(6/1) | Баскетбол  | ОРУ с б/б мячами. Дальнейшее обучение элементам игры баскетбол .<br>Игры: «Играй, играй, мяч не теряй» «Перекидка» Развитие физических качеств  | Баскетбольные мячи на каждого уч-ся, секундомер<br>(Ф-58)   |
| 56 | Подвижные игры на материале спортивных игр<br>(6-2) | Совершенствование техники элементов баскетбола.  | ОРУ с б/б мячами. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения мяча на месте в играх: «Играй, играй, мяч не теряй», «Передал -садись»<br><i>Учёт в поднимании туловища из положения лёжа на спине, согнув ноги, руки за головой за 30 сек.</i>                                | Баскетбольные мячи на каждого уч-ся, секундомер<br>(Ф-59)   |
| 57 | Подвижные игры на материале спортивных игр<br>(6-3) | Проверка умения ведения мяча                     | ОРУ в парах с мячом Совершенствование техники ведения мяча на месте и в ходьбе; передачи и броска мяча двумя руками от груди.<br>Проверка умения вести мяч на месте<br>Игры: «Тихо-громко», «Хвостики», «Лучшая пара»<br><i>Проверка умения выполнять передачу двумя руками от груди.</i> | Баскетбольные мячи на каждого уч-ся, секундомер<br>(Ф-62)   |
| 58 | Подвижные игры на материале спортивных игр<br>(6-4) | Волейбол<br>Броски мяча через волейбольную сетку | Беседа о волейболе, как виде спорта. ОРУ в парах с мячом<br>Броски мяча через сетку.<br>Игра «Забросай противника мячами.»<br>Упражнение на равновесие.   | Секундомер ,свисток, волейбольная сетка, один средний мяч на пару, бубен.<br>(ПР-185)                                 |
| 59 | Подвижные игры на материале спортивных игр<br>(6/5) | Точность бросков мяча через волейбольную сетку.  | ОРУ в парах с мячом<br>Броски мяча через сетку в парах.<br>Игра «Забросай противника мячами»<br>Упражнение на внимание.   | Секундомер ,свисток, волейбольная сетка, один средний мяч на пару, бубен.<br>(ПР-188)                                 |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 60 | Подвижные игры на материале спортивных игр (6/6) | Игра «Вышибалы через сетку»                    | Организационные команды. Разминка с мячом в движении по кругу. Знакомство с правилами игры «Вышибалы через сетку»  | Секундомер, свисток, волейбольная сетка, средний мяч на каждого ученика.(ПР-189)   |
| 61 | Лёгкая атлетика (8 / 5)                          | Высокий старт.                                 | Беседа: лёгкая атлетика – летний вид спорта, в которую входят бег, ходьба, метания, прыжки. Разминка в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение высокого старта и стартового разбега. Игры «Ловишки», «Беги за мной»<br>Медленный бег в теч.4-5мин.  | Свисток, 4 разметочные фишки (конусы) (Пр216)                                      |
| 62 | Лёгкая атлетика (8 / 6)                          | Совершенствование лёгкоатлетических упражнений | Разминка в движении. Специальные беговые упражнения. Повторение метания мяча на дальность, прыжков в длину с разбега и челночного бега.  | Мячи для метания по количеству детей. 6 кубиков, Прыжковая яма.                    |
| 63 | Лёгкая атлетика (8 / 7)                          | Тестирование челночного бега 3х 10м            | Разминка в движении. Специальные беговые упражнения.<br><i>Тестирование челночного бега.</i><br>Игра «Бросай далеко собирай быстрее»   | Секундомер, протокол, ручка, 2 кубика<br>Мячи для метания (1 на двоих) (Пр220)     |
| 64 | Лёгкая атлетика (8 / 8)                          | Тестирование бега на 30м с высокого старта     | Игра-разминка «Мастер тна все руки». Специальные беговые упра.<br><b>Бег на 30 м на время.</b> Совершенствование прыжков в длину с разбега и метания мяча на дальность.<br>Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств.   | Секундомер, протокол, ручка, стартовый флажок, Мячи для метания (1 на двоих) (Ф69) |
| 65 | Русские народные игры (1/ 1)                     | Народные игры летнего периода. Русская лапта   | Продолжить формирование представлений о правилах безопасности и поведения при занятиях подвижными играми, обобщить знания и умения; повторить разученные ранее подвижные игры.<br>Познакомиться с упрощёнными правилами игры «Русская лапта»   | Биты и малые мячи на каждого ученика, свисток.                                     |
| 66 | Туризм (1-1)                                     | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.    | Обобщение знаний о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями во дворе, на площадках во время туристических прогулокв летнее время в период каникул.<br>Правила приёма воздушных и солнечных ванн и поведения при купании в водоемах во время летних каникул.<br>Подведение итогов года | Ф-72   |

## ПРИЛОЖЕНИЯ.

### Входная проверочная работа для 1 класса

#### Какой я?

Раскрась шары, в которых правильно указаны качества характера, признаки внешности и здоровья, которые у тебя есть. Впиши недостающие.



# ЧТО Я УМЕЮ ДЕЛАТЬ



Кататься на  
велосипеде



Прыгать на  
скакалке



Плывать



Кататься на  
лыжах



Кататься на  
коньках



Играть в шашки



Быстро  
бегать



Далеко и  
метко метать



Выполнять  
акробатические  
упражнения



Знаю много игр  
и играю в них с  
ребятами



---

---



---

---

---



Хожу в спортивную секцию или кружок (напиши какую)

---

---

**Итоговая контрольная работа для учащихся 1 класса**  
**по основам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни**

Цели:

Обеспечение здорового образа жизни, сохранение здоровья.

Обеспечение личной безопасности младшего школьника.

Задачи:

Образовательные:

Формировать навыки безопасного поведения в лесу; правила экологической безопасности.

Проверить знания по правилам подготовки к походу в лес; элементарные медицинские знания; правила безопасного поведения на природе; знание правил дорожного движения; правила поведения с незнакомыми людьми; знание растений родного края и бережного отношения к ним.

Развивающие:

Развивать мышление, кругозор, словарный запас.

Воспитательные:

Воспитывать любовь к Родине.

Это Дима и Катя.



Они брат и сестра. Катя в этом году только пойдет в 1-й класс, а Диме исполнилось 9 лет. На летние каникулы мама отправила детей в деревню к бабушке.

Много нового и интересного в деревне. Как-то предложили соседские ребята сходить в лес на прогулку, а если повезет, и грибов собрать. Катя и Дима согласились.

**1.Посмотри на рисунок, кто из ребят оделся правильно для похода в лес?**



А) Катя



Б) Дима

Дима вынес из дома рюкзак и начал укладывать в него вещи и предметы, которые могут пригодиться в лесу.

**2. Из предложенных вещей выбери те, которые необходимо взять с собой.**



**A) 1,3,4,5,6,9**

**Б) 1,2,5,6,7,8**

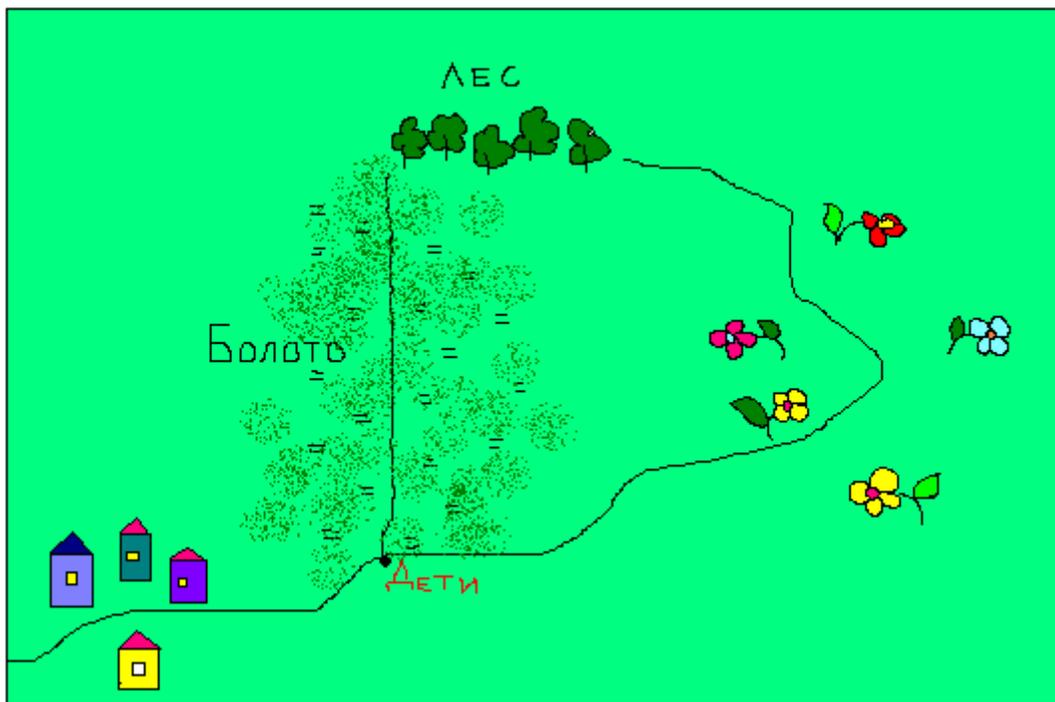
**В) 1,3,4,6,7,8**

Вышли ребята из деревни и пошли по проселочной дороге. Вокруг было так красиво! Катя засмотрелась на цветок и упала. Когда ребята помогли ей встать, то увидели, что она поранила колено.

-Ничего страшного,- сказали деревенские ребята. А Дима открыл рюкзак, достал бутылку с водой, промыл рану и перевязал её бинтом.

3. Кто из них был прав?      А) деревенские ребята                      Б) Дима

Дети подошли к развилке\*( место, где дорога раздваивается). Посмотри на рисунок.



4. По какой дороге добраться до леса будет безопаснее?

А) по короткой                      Б) по длинной

Путь к лесу пролегал через большой луг. Весь он был покрыт цветами. Каких только цветов там не было: и ромашки, и колокольчики, и розы, и тюльпаны, и подснежники.



Ромашка

Колокольчик

Роза



Тюльпан

Подснежники

**5. Какие цветы не могла увидеть Катя на лугу?**

- А) розы, тюльпаны, колокольчики
- Б) подснежники, розы, ромашки
- В) тюльпаны, розы, подснежники

На ромашке сидела красивая бабочка. Катя протянула к бабочке руку и хотела схватить её, но Дима не позволил ей это сделать. Он сказал: «.....!»

**6. Как ты думаешь, что мог сказать Дима?**

А) «Осторожно, бабочка может тебя ужалить!»

Б) «Осторожно, ты можешь навредить ей!»

-Тогда, -сказала Катя, - я нарву большой-пребольшой букет луговых цветов, а дома поставлю его в вазу и буду любоваться!

**7. Ты бы поступил(а) также?**

А) Да, дома в вазе цветы будут смотреться очень хорошо.

Б) Нет, это может привести к их исчезновению

Ребята вошли в лес. Дима стал называть Кате деревья, которые росли у них на пути.

**8. Соедини стрелками фото дерева и его название.**

|    |   |                  |
|----|---|------------------|
| 1. |  | А.<br><br>Дуб    |
| 2. |  | Б.<br><br>Береза |

|    |   |  |                 |
|----|---|--|-----------------|
| 3. |   |  | В.<br><br>Клён  |
| 4. |  |  | Г.<br><br>Осина |
| 5. |  |  | Д.<br><br>Ель   |

Выбери правильный ответ:

А) 1В, 2Г, 3А, 4Б, 5Д

Б) 1Б, 2А, 3Г, 4Д, 5В

Не забывали ребята собирать и грибы. Вот, что они собрали:



Деревенские ребята

Дима



Катя



9. Кто из них может отнести домой все грибы, что собраны?

А) Деревенские ребята

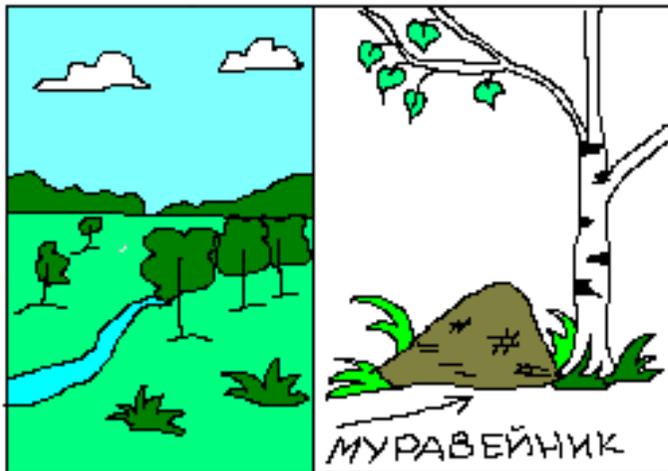
Б) Дима

В) Катя

-Давайте отдохнём! - предложила Катя. –Вон там, у березы, хорошее местечко!

-А мы думаем, - сказали деревенские ребята, - что наше место будет лучше!

Посмотри на рисунок.



А)                      Б)

**10. Чьё место для отдыха выбрано правильно?**

А) Деревенских ребят

Б) Катина

Дети сели, достали из рюкзаков бутерброды, печенье, воду и перекусили. Пора возвращаться домой. Все встали, деревенские ребята и Катя пошли, а Дима стал собирать в пакет пустую бутылку из под воды, обертки от печенья и бутербродов. Пакет Дима взял с собой.

-Ты что, - засмеялась Катя, - мусор из леса с собой понесешь? Оставь его здесь!

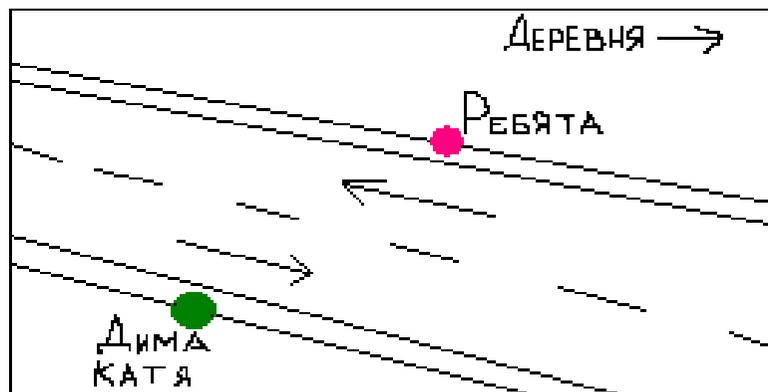
**11. Кто из ребят прав?**

А) Дима

Б) Катя

Обратно, в деревню, дети возвращались другим путем. Они вышли на асфальтовую дорогу с двухсторонним движением. Деревенские ребята пошли по одной стороне дороги, а Дима и Катя по другой.

12. Посмотрите, кто из ребят **неправ**? (Движение автомобилей показано стрелками)



А) Деревенские ребята

Б) Дима и Катя

Когда до деревни оставалось идти совсем немного, рядом с детьми остановилась машина и водитель-незнакомец предложил подвезти ребят до дома. Деревенские ребята с радостью согласились, а Дима отозвал ребят в сторону и объяснил, что к незнакомым людям в машину не садятся.

13. А как-бы поступил (а) ты?

А) как деревенские ребята

Б) как Дима

Дома Дима и Катя рассказали о своем путешествии бабушке. Бабушка сказала, что больше всего ошибок было у

А) Кати

Б) Димы

В) Деревеских ребят

14. А как считаешь ты?

Впиши варианты правильных ответов в таблицу

|        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ответ  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |

Ключ

|        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |
|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| вопрос | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ответ  | Б | В | Б | Б | В | Б | Б | Б | А | А  | А  | Б  | Б  | А  |

Высокий уровень - 13-14 правильных ответов (90 -100%)

Повышенный - 10 -12 правильных ответов (71 -86 %)

Средний уровень – 7-9 правильных ответов (50-70%)

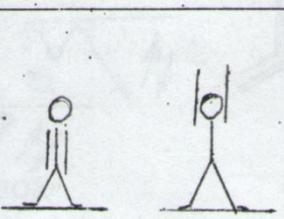
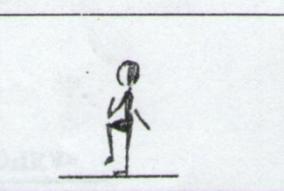
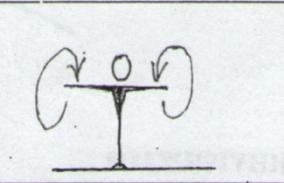
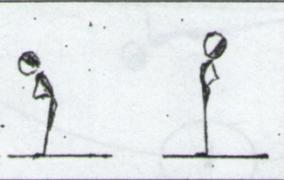
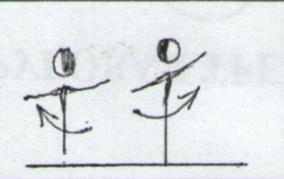
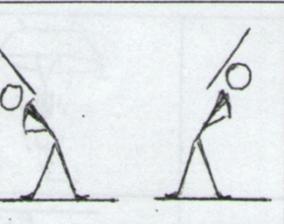
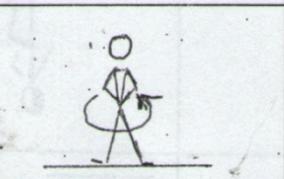
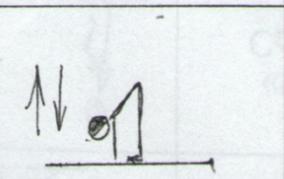
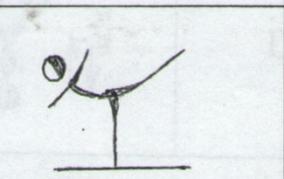
Ниже среднего – 6 правильных ответов

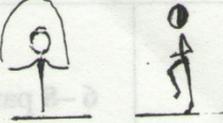
Низкий уровень – 5 и ниже.



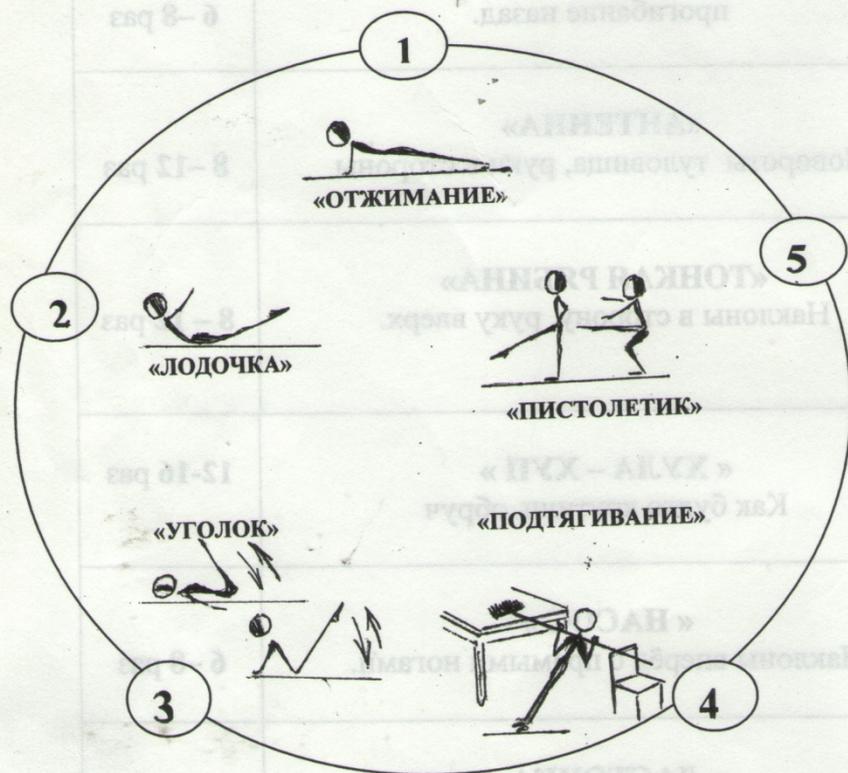
## ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ, - ПОСТАРАЙСЯ!

Доброе утро! Проветри комнату, приготовь всё для зарядки.  
Включай музыку и ... начали!

|   |   |  |           |
|---|---|--|-----------|
| 1 |    | <b>«ПОТЯГУШКИ»</b><br>Потянись вверх, смотри на ладони                         | 6–8 раз   |
| 2 |    | <b>«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»</b><br>Ходьба на месте                               | 30 сек.   |
| 3 |    | <b>«ВЕНТИЛЯТОР»</b><br>Круги прямыми руками.                                   | 16 раз    |
| 4 |   | <b>«ЦВЕТОЧЕК»</b><br>Наклоны головы на грудь, локти вперёд и прогибание назад. | 6–8 раз   |
| 5 |  | <b>«АНТЕННА»</b><br>Повороты туловища, руки в стороны                          | 8–12 раз  |
| 6 |  | <b>«ТОНКАЯ РЯБИНА»</b><br>Наклоны в сторону, руку вверх.                       | 8–12 раз  |
| 7 |  | <b>« ХУЛА – ХУП »</b><br>Как будто крутишь обруч                               | 12-16 раз |
| 8 |  | <b>« НАСОС »</b><br>Наклоны вперёд с прямыми ногами.                           | 6–8 раз   |
| 9 |  | <b>« ЛАСТОЧКА »</b>  | 6–8 раз   |

|    |   |  |            |
|----|---|--|------------|
| 10 |  | <b>«РЕССОРА»</b><br>Пружинистые покачивания в выпаде   | 8 – 12 раз |
| 11 |  | <b>«СКАЧЕМ, БЕГАЕМ, ТАНЦУЕМ»</b><br>Со скакалкой или без неё, бег на месте или весёлый ритмичный танец | 1-2 мин    |
| 12 |  | <b>«ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ»</b><br>(Восстанавливая дыхание.)   | 30 сек.    |
| 13 |  | <b>«ЗАКАЛЯЙСЯ, КАК СТАЛЬ!»</b><br>Водные процедуры   |            |

### КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



На каждой из пяти станций занимайся до усталости. Сделай 3-4 круга. Между станциями – упражнениями отдых 1 минута. Выполнять в любое время дня, но не сразу после еды и не позже, чем за 2 часа до сна.

**Будут здоровье, воля, терпенье – будут удачи и успехи!**