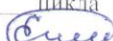



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 26 имени А.С. Пушкина»  
города Рубцовска Алтайского края

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
цикла  
Руководитель 

Согласовано  
заместитель директора  
по УВР 

Утверждено  
директор МБОУ «ОШ № 26  
им. А.С. Пушкина»  
Титова  
приказ  
от 17.03.2022.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(адаптированная)

по физической культуре

для 1г(доп) класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Дементьев А.А.  
учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе:

- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования организациями осуществляющих образовательную деятельность, утвержденного Минпросвещения России № 254 от 20.05.2020;
- Основной образовательной программы начального основного общего образования МБОУ «ООШ № 26 имени А.С. Пушкина»;
- Положения о рабочей программе МБОУ «ООШ № 26 имени А.С. Пушкина»;
- Годового календарного графика на 2022-2023 учебный год;
- Примерной программы основного общего образования. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения),
- Рабочая программа по физической культуре Т.В. Петровой. 1-4 классы: - М.:Издательский центр «Вентана-Граф», 2017г.
- Методическое пособие по физической культуре О.А. Немова, 1-2 классы: - М.:Издательский центр «Вентана-Граф», 2017г.

Данная программа составлена для 1-г класса, рассчитана на 66 часов, (2 часа в неделю) – по адаптированной программе.

В случае совпадения выходного и праздничного дней, выходной день переносится на следующий после праздничного день, а программа подлежит корректировки.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, научатся:

называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

#### уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;  
выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием)

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов. Представленная рабочая программа реализуется во всех типах и видах учебных организаций, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, для обучения школьников разного уровня физического, психического и интеллектуального развития согласно медицинским показаниям.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся.

Программа и учебник для 1 подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов,
- культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных

ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической

культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Критерии оценивания**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в нашей школе, в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы (основную, подготовительную, специальную). Занятия в этих группах отличаются объёмом и структурой физических нагрузок, а также требованиями к уровню усвоения учебного материала.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся должен предоставить справку, заверенную врачом.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, присутствуют на уроке под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок (возможно также теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;

- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре 3ч**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

#### **Организация здорового образа жизни 1ч**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

#### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 1ч**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность 2ч**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность 59ч**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувыртки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

(При отсутствии условий для проведения лыжных гонок учебные часы заменяются подвижными играми или углубленным изучением спортивных игр (баскетбол, волейбол).

Основная задача реализации учебной программы по физической культуре в 1 классе заключается в ознакомлении, разучивании и закреплении знаний, умений и навыков по всем разделам программного материала.

### **Общие принципы коррекционной работы:**

1. Индивидуальный подход к каждому ученику.
  2. Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала и средств наглядности).
  3. Использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся, развивающих их устную и письменную речь и формирующих необходимые учебные навыки.
  4. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.
- Эффективными приемами коррекционного воздействия на эмоциональную и познаватель-

ную сферу детей с отклонениями в развитии являются:

- игровые ситуации;

- дидактические игры, которые связаны с поиском видовых и родовых признаков предметов;

Специальные условия проведения текущей, промежуточной аттестации

- (по итогам освоения АООП НОО) аттестации обучающихся с ЗПР включают: особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
- упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
- упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
- в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;
- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и оформлению и др.);
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;

недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.



### Календарно – тематическое планирование в 1-г классе

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
			1-Г		1-Г	
1	<b>Знания о физической культуре</b> Понятие о физической культуре. Характеристика значения занятий физическими упражнениями для человека. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Подвижная игра «Салки - догонялки».	1				
2	Зарождение и развитие физической культуры. Физкультура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обряды, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима. Подвижная игра «Мышеловка».	1				
3	Внешнее строение тела человека. Части тела человека. Подвижная игра «Метко в цель».	1				
4	<b>Организация здорового образа жизни</b> Правильный режим дня. Планирование режима дня для школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Подвижная игра «Кто быстрее».	1				
5	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b> Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам. Подвижная игра «Охотники».	1				
6	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики (движения и вращения рук, ходьба, бег, наклоны, приседания и т.п.) Подвижная игра «Третий лишний».	1				
7	Упражнения для профилактики нарушений зрения и осанки. Подвижная игра «Третий лишний».	1				
8	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
			1-Г		1-Г	
	Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Строевые упражнения, команды и приёмы. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Охотники».	1				
9	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции (10м, 30м). Подвижная игра «Мяч - соседу».	1				
10	Развитие выносливости. Шестиминутный бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Охотники».	1				
11	Развитие быстроты. Челночный бег на полосе 3*10м. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1				
12	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Охотники».	1				
13	Развитие быстроты. Эстафетный бег на полосе 4*10м. с высокого старта. Подвижная игра «К своим флажкам».	1				
14	Развитие выносливости. Равномерный шестиминутный бег. Подвижная игра «Мяч соседу».	1				
15	Развитие быстроты. Челночный бег на полосе 3*10м. Подвижная игра: «Эстафета с мячом»	1				
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места с двух ног. Подвижная игра: «Эстафета с мячом».	1				
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места с двух ног. Подвижная игра «Охотники».	1				
18	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега, способом «согнув ноги». Подвижная игра «Мяч соседу».	1				
19	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега, способом «согнув ноги». Строевые упражнения, команды и приёмы.	1				
20	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту через скакалку высотой до 40см с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры «Мяч соседу».	1				

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
			1-Г		1-Г	
21	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок с высоты – 30-40см. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд до 10м. Отжимание в упоре лежа от скамьи (3 по 8 раз).	1				
22	Развитие ловкости. Метание набивного мяча (вес 1кг.) двумя руками в горизонтальную и вертикальную мишени (1м*1м) с 3-4м., способом от груди, «из-за головы» и двумя руками снизу. Подвижная игра «Брось - поймай».	1				
23	Развитие ловкости. Метание малого мяча с места, одной рукой на дальность. Подвижная игра «Охотники».	1				
24	Гимнастика с основами акробатики. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения, команды и приёмы. Подвижная игра «Перекасти поле».	1				
25	Упражнения в равновесии. Стойка на носках, ходьба по гимнастическому бревну. Упоры присев. Подвижная игра «Два барана».	1				
26	Развитие силовых качеств. Висы и упоры. Подвижная игра «Собери грибы».	1				
27	Развитие ловкости и силовых качеств. Лазания по гимнастической стенке способом «медведь» и «ящерица». Подвижная игра «Альпинисты».	1				
28	Развитие ловкости и гибкости. Лазания по гимнастической стенке способом «медведь» и «ящерица». Лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра «Третий лишний».	1				
29	Развитие ловкости. Перелазания через препятствия способом «прямо» и «бокком». Подвижная игра «Обезьяна».	1				
30	Развитие силовых качеств. Лазанье по канату (расположение рук и ног на канате, сидя на стуле). Подвижная игра «Альпинисты».	1				
31	Развитие ловкости и равновесия. Передвижение по гимнастической скамье. Лазанье по наклонной скамье в упоре присев. По-	1				

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
			1-Г		1-Г	
	движная игра «Гимнастическая полоса препятствий».					
32	Развитие силовых качеств. Отжимание в упоре лёжа от пола (скамейки). Упоры. Подвижная игра «Эстафета с мячами».	1				
33	Развитие силовых качеств. Висы. Подтягивания. Строевые упражнения, команды и приёмы.	1				
34	Развитие силовых качеств. Упоры и висы. Подвижная игра «Кто быстрее».	1				
35	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Охотники».	1				
36	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку.	1				
37	Танцевальные упражнения. 3-я позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Подвижная игра «Ниточка и иголочка».	1				
38	Танцевальные упражнения. 3-я позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий».	1				
39	Развитие гибкости. Физические упражнения для физкультминуток. Гимнастические снаряды и инвентарь. Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий».	1				
40	<b>Лыжная подготовка</b> Правила техники безопасности при лыжной подготовке. Одежда и инвентарь. Способы переноски лыж.	1				
41	Подбор лыжного инвентаря. Построение и передвижение с лыжами в строю. Требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1				
42	Повороты переступанием. Ступающий шаг.	1				

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
			1-Г		1-Г	
43	Повороты переступанием. Ступающий шаг.	1				
44	Скользящий шаг. Подвижная игра «Накаты».	1				
45	Скользящий шаг. Подвижная игра «Лидер».	1				
46	Равномерное прохождение дистанции (до 300-500м) скользящим шагом.	1				
47	Скользящий шаг. Подвижная игра «Накаты».	1				
48	Подъёмы способом «лесенка». Прохождение дистанции до 300м скользящим шагом в среднем темпе.	1				
49	Подъёмы способом «лесенка». Подвижная игра «Лидер».	1				
50	Торможение «полуплугом» и «плугом». Спуск в основной стойке.	1				
51	Равномерное прохождение дистанции (до 800м) скользящим шагом в среднем темпе.	1				
52	<b>Подвижные игры на материале спортивных игр.</b> Правила техники безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижная игра: «С мячом в руках».	1				
53	Общие правила поведения подвижных игр. Правила общения во время подвижных и спортивных игр. Подвижная игра: «Перестрелка».	1				
54	Баскетбол. Стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1				
55	Ведение мяча в движении. Приём и передача мяча. Штрафные броски.	1				

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
			1-Г		1-Г	
56	Ведение, приёмы и передачи мяча, штрафные броски.	1				
57	Ведение, приёмы и передачи мяча, штрафные броски.	1				
58	Учебная игра по упрощенным правилам.	1				
59	Волейбол. Подбрасывания (жонглирование) мяча. Стойка и передвижения волейболиста. Передача мяча двумя руками в парах и тройках.	1				
60	Подача мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1				
61	Подача мяча. Подвижная игра: «Быстро и точно».	1				
62	Приём и передача мяча. Подвижная игра: «Перестрелка»	1				
63	Приём и передача мяча. Подвижная игра: «Пионербол»	1				
64	Учебная двухсторонняя игра «Пионербол».	1				
65	Учебная двухсторонняя игра «Пионербол».	1				
66	Учебная двухсторонняя игра «Пионербол». Правила безопасного поведения при купании в открытых водоемах.	1				

## УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

### 1. Литература

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)<sup>1</sup>
- Рабочие программы по физической культуре Т.В. Петровой. 1-4 классы: - М.:Издательский центр «Вентана-Граф», 2017г.
- Физическая культура: 1-2 классы: методическое пособие/ О.А. Немова. - М.: «Вентана-Граф», 2017г.
- Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров . - М.: «Вентана-Граф», 2012г.

### 2. Интернет ресурсы

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

К уроку.ru [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru)

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

**3. Технические средства обучения:** Музыкальный центр, Мультимедиапроектор, Экран

### 4. Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая, перекладина	8. Флажки
2. Мячи	9. Рулетка
3. Канат	10. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон
4. Скакалка	11. Лыжи
5. Мат спортивный	12. Скамейка гимнастическая
6. Конусы	13. Щит баскетбольный тренировочный
7. Обруч	14. Сетка волейбольная

### 5. Аптечка

---