Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска

«Вторая Новосибирская гимназия»

**Рабочая программа**

по физической культуре в 1 классах

на 2020-2021 учебный год

Учитель Растегаева Нелли Васильевна

часов в неделю 2, учебные недели 33, часов за учебный год 66

г. Новосибирск 2020 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы В.И.Ляха.

***Цель:*** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических з***адач:***

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты:**

- 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 ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных задач;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Регулятивные УУД:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

– определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура»**

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, 78 гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приемы 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, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; – выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## Распределение учебных часов по разделам программы

| | Тема | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 5 | Подвижные игры | 18 |
| | Общее кол-во часов | 66 |

### Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### Содержание тем учебного курса

**1)** Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**2)** Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**3)** Физическое совершенствование

Гимнастика с элементами акробатики

Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «Равняйсь», «Смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», « налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперёд, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

**4)** Легкая атлетика

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м.; выполнить челночный бег3*10м.; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту спиной вперёд; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

**5)** Лыжные гонки

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъём на склон «полуёлочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км.; кататься на лыжах «змейкой».

**6)** Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Знания о физической культуре

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 и 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 в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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. 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.

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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. 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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей:; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование**

| № урока в учебном году | Дата проведения урока (план) | Дата проведения урока (фактически) | Тема урока | Использование ДОТ и ЭО | Примечания |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 02.09 | 02.09 | Организационно-методические указания | YouTube – видеоролики «Будь здоров! » | |
| 2. | 07.09 | 07.09 | Русская народная подвижная игра "Горелки". Что такое физическая культура? | | |
| 3. | 09.09 | 09.09 | Личная гигиена человека | | |
| 4. | 14.09 | 14.09 | Олимпийские игры | | |
| 5. | 16.09 | 16.09 | Темп и ритм | Образовательная платформа «ФизкультУра»: http://www.fizkult-ura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib | |
| 6. | 21.09 | 21.09 | Подвижная игра «Мышеловка» | | |
| 7. | 23.09 | 23.09 | Тестирование бег на 30 м с высокого старта | | |
| 8. | 28.09 | 28.09 | Техника челночного бега | | |
| 9. | 30.09 | 30.09 | Тестирование бега на 30 х10м. | | |
| 10. | 05.10 | 05.10 | Тестирование метания мешочка на дальность | Образовательная платформа "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ | |
| 11. | 07.10 | 07.10 | Тестирование метания малого мяча на точность | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. | 12.10 | 12.10 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | |
| 13. | 14.10 | 14.10 | Тестирование подъема туловища лежа за 30 сек | | |
| 14. | 19.10 | 19.10 | Тестирование прыжка в длину с места | | |
| 15. | 21.10 | 21.10 | Тестирование подъема туловища из положения лежа | Образовательная платформа: «Российская электронная школа» | |
| 16. | 26.10 | 18.11 | Тестирование прыжка в длину с места | | |
| 17. | 28.10 | 23.11 | Подвижная игра «Осада города» | | |
| 18. | 09.11 | 25.11 | Подвижные игры | | |
| 19. | 11.11 | 30.11 | Перекаты | | |
| 20. | 16.11 | 02.12 | Разновидности перекатов | | |
| 21. | 18.11 | 07.12 | Техника выполнения кувырка вперед | Образовательные ролики на платформе YouTube: “Здоровый образ жизни” | |
| 22. | 23.11 | 09.12 | Кувырок вперед | | |
| 23. | 25.11 | 14.12 | Стойка на лопатках, «мост» | | |
| 24. | 30.11 | 16.12 | Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование | | |
| 25. | 02.12 | 21.12 | Стойка на голове | | |
| 26. | 07.12 | 23.12 | Лазанье по гимнастической стенке | Образовательная платформа "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septembe | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | r.ru/urok/ | |
| 27. | 09.12 | 11.01 | Перелезание на гимнастической стенке | | |
| 28. | 14.12 | 13.01 | Висы на перекладине | | |
| 29. | 16.12 | 18.01 | Круговая тренировка | | |
| 30. | 21.12 | 20.01 | Прыжки со скакалкой | | |
| 31. | 23.12 | 25.01 | Прыжки в скакалку | Образовательная платформа «ФизкультУра»: http://www.fizkult-ura.r http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib | |
| 32. | 11.01 | 27.01 | Круговая тренировка | | |
| 33. | 13.01 | 01.02 | Круговая тренировка | | |
| 34. | 18.01 | 03.02 | Круговая тренировка | | Принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей |
| 35. | 20.01 | 08.02 | Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок | Образовательные ролики на платформе YouTube: “Здоровый образ жизни” | |
| 36. | 25.01 | 10.02 | Скользящий шаг на | | Умение осознавать самого себя как |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | лыжах без палок | | движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции |
| 37. | 27.01 | 22.02 | Повороты переступанием на лыжах без палок | | |
| 38. | 01.02 | 24.02 | Ступающий шаг на лыжах с палками | | |
| 39. | 03.02 | 01.03 | Скользящий шаг на лыжах с палками | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; |
| 40. | 08.02 | 03.03 | Поворот переступанием на лыжах с палками | Образовательная платформа: «Российская электронная школа» | Формирование умения самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. |
| 41. | 10.02 | 10.03 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | | |
| 42. | 22.02 | 15.03 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | | |
| 43. | 24.02 | 17.03 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | | |
| 44. | 01.03 | 29.03 | Скользящий шаг на лыжах «змейкой» | Образовательная платформа "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ | |
| 45. | 03.03 | 31.03 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | смысла учения |
| 46. | 10.03 | 05.04 | Подвижная игра «Белочка- защитница» | | Развитие умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками |
| 47. | 15.03 | 07.04 | Прохождение полосы препятствий | | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками |
| 48. | 17.03 | 12.04 | Прохождение усложненной полосы препятствий | Образовательная платформа «ФизкультУра»: http://www.fizkultura.r http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib | |
| 49. | 29.03 | 14.04 | Броски и ловля мяча в парах | | |
| 50. | 31.03 | 19.04 | Броски и ловля мяча в парах | | Развитие умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками |
| 51. | 05.04 | 21.04 | Ведение мяча | | Развитие умения сохранять доб- |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | рожелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. |
| 52. | 07.04 | 26.04 | Ведение мяча в движении | Образовательные ролики на платформе YouTube: “Здоровый образ жизни” | |
| 53. | 12.04 | 28.04 | Подвижные игры | | Принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Формирование навыков работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. |
| 54. | 14.04 | 03.05 | Бросок набивного мяча от груди | | Формирование умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 55. | 19.04 | 05.05 | Бросок набивного мяча снизу | | |
| 56. | 21.04 | 12.05 | Тестирование виса на время | | |
| 57. | 26.04 | 17.05 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | |
| 58. | 28.04 | 19.05 | Тестирование прыжка в длину с места | Образовательная платформа: «Российская электронная школа» | |
| 59. | 03.05 | 24.05 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | | |
| 60. | 05.05 | 26.05 | Тестирование подъема туловища за 30 с | | |
| 61. | 12.05 | 27.05 | Техника метания на точность | | |
| 62. | 17.05 | 31.05 | Тестирование метания малого мяча на точность | Образовательная платформа «ФизкультУра»: http://www.fizkult-ura.r http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib | |
| 63. | 19.05 | 02.06 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | |
| 64. | 24.05 | 07.06 | Тестирование челночного бега 3*10 м | | |
| 65. | 26.05 | | Тестирование метания мешочка на дальность | | |
| 66. | 27.05 | | Подвижные игры | Образовательные ролики на платформе YouTube: “Здоровый образ жизни” | Развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | взрослыми в разных социальных ситуациях. Формирование навыков работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя. |

(Уроки 65-66 были проведены в форме проектной деятельности в 4 четверти)

***Контрольные упражнения по предмету для 1 классов***

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, 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 ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

***Форма промежуточной аттестации: выполнение теоретической части (вопросы)***

Характеристика работы
Теоретическая часть (вопросы)
**1 вариант**
1.Что включает в себя физическая культура ? Обведи правильный ответ.
А. Занятия физическими упражнениями
Б. Знания о своём организме
В. Компьютерные игры
Г. Всё вышеназванное
2.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:… Обведи правильный ответ
А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности
В. Спортивный инвентарь

3. Что поможет тебе правильно распределять время: …Обведи правильный ответ
А. Часы
Б. Режим дня
В. Секундомер
4.Что помогает проснуться твоему организму:… Обведи правильный ответ
А. Завтрак
Б. Утренняя зарядка
В. Будильник
5.Соедини стрелками ,мяч –игра.
Баскетбол Теннис Волейбол

6. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух? Найди лишнее правило
А. Не слушать громкую музыку
Б. Чистить уши скрученной ваткой
В. Ковырять в ушах острыми предметами
7. Найди олимпийский флаг. Подчеркни
8. Девиз олимпийских игр это… Обведи правильный ответ
А. Главное не победа, а участие
Б. Быстрее, выше, сильнее
В. Сильнее , выносливее , быстрее
9.Какие высказывания относятся к гигиене ? Обведи правильный ответ
А. Чистить зубы
Б. Не мыть руки перед едой
В. Мыться перед сном
10. РАСКРАСЬ

| Спортивные игры ( красным цветом) | Подвижные игры (жёлтым цветом) |
|---|---|
| футбол | |
| баскетбол | |
| совушка | |
| совушка | |
| Кошки-мышки | |
| Вызов номера | |
| кошки-мышки вызов номера | |

**2 вариант**
1. К видам легкой атлетики не относятся… Обведи правильный ответ
А. Прыжки в длину
Б. Метание.
В. Кувырок
2. В какой игре используется клюшка и шайба? Обведи правильный ответ
А. Хоккей
Б. Футбол
В. Теннис
3.Найди олимпийский флаг. Подчеркни
lefttop

4. Виды построений на уроке физической культуры? А.Линейка, Б.Квадрат, В.Шеренга, круг, колонна
5. Что включает в себя физическая культура ? Обведи правильный ответ.
А. Занятия физическими упражнениями
Б. Знания о своём организме
В. Компьютерные игры
Г. Всё вышеназванное
6. Скакалка, гимнастическая палка, обруч, мяч - это:… Обведи правильный ответ
А. Предметы для игры
Б. Школьные принадлежности
В. Спортивный инвентарь
7. РАСКРАСЬ

| Спортивные игры ( красным цветом) | Подвижные игры (жёлтым цветом) |
|---|---|
| хоккей | |
| совушка | Эстафета зверей |
| Два мороза | |
| волейбол | |

8.Какие высказывания не относятся к гигиене ? Обведи правильный ответ
А. Чистить зубы
Б. Не мыть руки перед едой
В. Мыться перед сном
9.Чтобы пища лучше усваивалась нужно… Обведи правильный ответ
А. Перекусывать сладостями
Б. Принимать пищу всегда в одно время
В. Кушать быстро
10.Соедини стрелками ,мяч –игра.
Баскетбол Теннис Волейбол