

Тематическое планирование 1 класс

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №1»

РАССМОТРЕНО:

на заседании ШМО
Протокол от
28 августа 2018 №1

Принято

на Педагогическом совете
МБОУ «БСОШ №1»
Протокол от 29.08.2018 №

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «БСОШ №1»
Е.Н.Салтыкова
Приказ от 29.08.2018 № 85



**Рабочая программа
по физической культуре
1 класс**

учебник: А.П. Матвеев, Физическая культура.
учебник для 1 классов ОУ. – М.: Просвещение, 2013
99 ч.

**Программу составил
учитель физической культуры
Сорокина Софья Алексеевна
Первая квалификационная категория**

г. Белокуриха, 2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 "Об образовании в Российской Федерации" (ст2,3,12,13)
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 года № 373;
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897
- ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 года №413;
- Приказ от 31.12.2015 № 1576 " О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 № 373"
- Приказ от 31.12.2015 № 1577 " О внесении изменений в ФГОС ОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897"
- Приказ от 31.12.2015 № 1578 " О внесении изменений в ФГОС ОО, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17 мая 2012 № 413"
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Белокурихинская средняя общеобразовательная школа № 1 "(далее ОО)
- Авторская программа по физической культуре А.П. Матвеев
- Положение о рабочей программе (ФГОС ОО) МОУ « Белокурихинской СОШ № 1»
- Годового календарного графика МОУ «Белокурихинской СОШ №1» на 2018-2019 учебный год

Настоящая рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре(Примерная программа по учебным предметам.Физическая культура. 1 — 4 классы 5-е изд.- М.:Просвещение, 20124-61с.-(Стандарты второго поколения)) и Авторской программы по физической культуре А.П. Матвеев

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных

(факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью **школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль-

туры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со-

стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается 3 раза в неделю -99 часов

Учебно-методическое обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение:

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных учреждений автора А.П. Матвеева: Физическая культура. 1 класс;
Примерная рабочая программа А.П. Матвеев 1-4 классы;
Методические рекомендации А.П. Матвеев 1-4 классы

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), 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, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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, 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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.

Тематическое планирование 1 класс

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лёгкая 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 (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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.

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

*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента. Так как в нашем регионе не предусмотрено изучение раздела "Плавание", то в рабочей программе данный раздел отсутствует. В связи с особенностями местности Белокурихи и отсутствием городского и школьного бассейна, предпочтение в вариативной части отдано разделу "Лыжные гонки" вместо раздела "Плавание".

Тематическое планирование 1 класс

№	дата		Тема	Домашнее задание
	план	факт		
1			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
2			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
3			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
4			Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	
5			Комплексы физкультминуток	
6			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	
7			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	
8			Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	
9			Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед	
10			Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед	
11			Подвижные игры на материале легкой атлетики	

Тематическое планирование 1 класс

12			Подвижные игры на материале легкой атлетики	
13			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)	
14			Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	
15			проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	
16			Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	
17			Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	
18			Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	
19			Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	
20			Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	
21			Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	
22			Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	
23			Акробатические комбинации	
24			Акробатические комбинации	
25			Передвижение по гимнастической стенке	
26			Передвижение по гимнастической стенке	
27			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	
28			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	
29			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	
30			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания	

Тематическое планирование 1 класс

31		Подвижные игры . На материале гимнастики с основами акробатики:Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору»,	
32		Подвижные игры . На материале гимнастики с основами акробатики:Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору»,	
33		Подвижные игры . На материале гимнастики с основами акробатики:Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору»,	
34		«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 3 ч	
35		«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 3 ч	
36		«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 3 ч	
37		Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	
38		Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	
39		Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	
40		«Мяч среднему», «Мяч соседу»,«Бросок в колонне»	
41		«Мяч среднему», «Мяч соседу»,«Бросок в колонне»	
42		«Мяч среднему», «Мяч соседу»,«Бросок в колонне»	
43		«Мяч среднему», «Мяч соседу»,«Бросок в колонне»	
44		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,	
45		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,	
46		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,	
47		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах,	
48		Техника выполнения ступающего шага.	
49		Техника выполнения ступающего шага.	

Тематическое планирование 1 класс

50			Техника выполнения скользящего шага.	
51			Техника выполнения скользящего шага.	
52			Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	
53			Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	
54			Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	
55			Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	
56			Передвижение на лыжах спуски	
57			Передвижение на лыжах спуски	
58			Передвижение на лыжах; спуски	
59			Передвижение на лыжах; спуски	
60			Эстафеты в передвижении на лыжах;	
61			Эстафеты в передвижении на лыжах;	
62			Эстафеты в передвижении на лыжах;	
63			упражнения для развития выносливости ил координации движений.	
64			упражнения для развития выносливости ил координации движений.	
65			упражнения для развития выносливости ил координации движений.	
66			Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	
67			Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	
68			Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	

Тематическое планирование 1 класс

69			Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	
70			Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	
71			Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	
72			Подвижные игры разных народов	
73			Подвижные игры разных народов	
74			Подвижные игры разных народов Подвижные игры разных народов	
75			Подвижные игры разных народов	
76			Подвижные игры разных народов	
77			Подвижные игры разных народов	
78			Подвижные игры разных народов	
79			Подвижные игры разных народов	
80			Подвижные игры разных народов	
81			Подвижные игры разных народов	
82			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
83			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
84			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
85			Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	
86			Комплексы физкультминуток	
87			Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	
88			Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением	

Тематическое планирование 1 класс

			вперёд	
89			Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд	
90			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
91			Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения	
92			Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперёд	
93			Подвижные игры на материале легкой атлетики «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» и т. п.	
94			Подвижные игры на материале легкой атлетики «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» и т. п.	
95			Подвижные игры на материале легкой атлетики «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» и т. п.	
96			Подвижные игры на материале легкой атлетики. «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» и т. п.	
97			«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	
98			«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	
99			«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«Физическая культура»**

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д
19. Мячи футбольные – Г
20. Мяч малый 150гр. - Г
21. Аптечка медицинская – Д
22. Спортивный зал – игровой
23. Секундомер – Д
24. Измерительная лента – Г

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах; К — комплект (из расчета на каждого обучающегося исходя из реальной наполняемости класса).

Тематическое планирование 1 класс