

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крюковская средняя общеобразовательная школа»

**«Рассмотрено»**

Руководитель МО

\_\_\_\_ Мальцева Л.А. Прот «Крюковская СОШ»

окол № 5

от «25» 06. 2013г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
школы по УВР МБОУ

\_\_\_\_ Бояринцева Л.А.

«27» 06. 2013г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
Крюковская СОШ  
Приказ № 66  
от «24» 08. 2013гю

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Сильнягиной Светланы Николаевны  
по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

Базовый уровень

2013-2014 учебный год

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, на основе примерной программы по физической культуре, предметная линия учебников В.И.Ляха Москва, Просвещение 2011. При составлении программы были учтены рекомендации инструктивно-методического письма «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2013-2014 учебном году» Департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области Белгородского института повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов

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.

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. Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: 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 *педагогика 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 культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии. **3.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 состояния 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, в том числе:

« требованиях к результатам освоения образовательной программы основного 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 2010г. №889.

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 состояния 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, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного 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.

#### **4. МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): во 2 классе —102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 часов на 4 года обучения (по 3 ч. в неделю)

#### **5. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о

физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура». **Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура», «История физической культуры», «Физические упражнения». Эти темы включают сведения о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, о жизненно важных способах передвижения, правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Об истории развития физической культуры и первых соревнований. Кроме этого, здесь раскрывается влияние физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств, основные понятия физической

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Самостоятельные занятия», «Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью», «Самостоятельные игры и развлечения»

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность»: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжные гонки», «Плавание», «Подвижные и спортивные игры». **Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья

учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие **коррекции** осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр).

Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

## **6. 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 2009г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание 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).

## **7. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**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 способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 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.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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 вперед 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 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.

**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; прием и передача мяча;

### **Распределение учебного времени прохождения материала по физической культуре 1 класс**

№п/п	Вид програмного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	10
3	Физическое совершенствование	85
3.1	Спортивно- оздоровительная деятельность	4
3.2	Гимнастика с основами акробатики	18
3.2.1	Лёгкая атлетика	21
3.2.2	Лыжные гонки	21
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	21
	<b>Итого часов в год</b>	<b>99</b>

#### **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); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; 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 переменной 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), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; 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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; 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: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; 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 полу приседе 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 двухтрех 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.

## **8. Планируемые результаты освоения программы физическая культура**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). **Раздел «Знания о физической культуре» *Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. ***Выпускник получит***

***возможность научиться:***

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

**Раздел «Способы физкультурной деятельности» *Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***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.

**Раздел «Физическое совершенствование» *Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

## 9. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### • 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование раздела и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечание
				План	Факт	
<b>Знания о физической культуре (4 ч)</b>						
<b>Физическая культура.</b>						
1	Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.	Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы).	1	04.09		
2	Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.	Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.	1	05.09		
3	Урок-игра Развитие быстроты и внимания. Формирование чувства коллективизма. Игра «Салки», «Совушка»	Уметь соблюдать правила игры.	1	06.09		
4	Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).	Называть основные способы передвижения животных. Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные при-	1	11.09		

		знаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.				
<b>Способы физкультурной деятельности (10ч.)</b>						
5	Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.	1	12.09		
6	Урок-игра Развитие быстроты и внимания. Формирование чувства коллективизма. Игра «Салки», «Совушка»	Уметь соблюдать правила игры.	1	13.09		
7	Утренняя зарядка, физминутка и их значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.	Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки.	1	18.09		
8	Закаливание. Выполнение простейших закаливающих процедур «Игра «Проверь себя»	Раскрывать значение закаливающих процедур. Анализируют правила безопасного закаливания	1	19.09		
9	Урок-игра Развитие быстроты и внимания. Формирование чувства коллективизма. Физминутки. «Зарядка для	Уметь выполнять упражнения входящие в комплекс физминуток.	1	20.09		

	зверей», «А что это там впереди».					
10	Личная гигиена. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Игра «Проверь себя»	Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. Определять осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.	1	25.09		
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физподготовкой</b>						
11	Самоконтроль. Измерение длины и массы тела. Приёмы измерения пульса до, во время и после физических упражнений. Игра «Проверь себя»	Учатся правильно оценивать своё самочувствие Оформление дневника самоконтроля.	1	26.09		
12	Урок игра Игры на внимание. «Цапля-лягушка», Дедушка и детки»	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.	1	27.09		
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>						
13	Игры на свежем воздухе. Выбор одежды для занятий физической культурой.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр.	1	02.10		
14	Подвижные игры, их значение для физического развития.	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр 4водящего и капитана команды.	1	03.10		



		Распределяться на команды с помощью считалочек.				
<b>Физическое совершенствование (85ч)</b> <b>Ходьба, бег, прыжки, метание. Лёгкая атлетика (21 ч)</b> <b>Ходьба и бег</b>						
15	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт, на носках, на пятках.	Описывают технику выполнения ходьбы. Выбирают индивидуальный темп.	1	04.10		
16	Урок-игра Развитие быстроты и внимания. Организация и проведение подвижных игр. «Пятнашки», «Охотники и утки»	Уметь соблюдать правила игры.	1	09.10		
17	Ходьба в полуприседе с различным положением рук.	Демонстрируют выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения в ходьбе для развития координационных способностей	1	10.10		
18	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге;	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.	1	11.10		
19	Урок-игра Подвижные игры. «Не оступись», «Пятнашки»	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	1	16.10		
20	Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых	1	17.10		

	поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	упражнений в стандартных условиях				
<b>Прыжки</b>						
21	Прыжки. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); Игра «Не оступись»	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	18.10		
22	Урок- игра Подвижные игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	1	23.10		
23	Прыжки. Техника выполнения прыжков: с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя);	Закрепляют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	24.10		
24	Прыжки. Техника выполнения прыжков: с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); прыжков в длину и высоту с места (толчком двумя).	Закрепляют технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	1	25.10		
25	Урок- игра Подвижные игры: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом».	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	1	30.10		

<b>Метание</b>						
26	Метание. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя. Игра «Точно в мишень»	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, закрепляют в играх	1	31.10		
27	Метание малого мяча из положения стоя в направлении метания на заданное расстояние	Уметь метать мячи на дальность с места из различных положений	1	01.11		
28	Урок игра Закрепление навыков прыжков. Броски малых мячей Подвижные игры «Брось –поймай»	Закрепляют в играх навыки бега, прыжков, метания. Развивают скоростно-силовые и координационные способности	1	13.11		
<b>Кроссовая подготовка</b>						
29	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Понятие: скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь бегать в равномерном темпе. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей	1	14.11		
30	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Понятие: скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь бегать в равномерном темпе. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	1	15.11		
31	Урок -игра Эстафеты Подвижная игра «Третий лишний». Эстафеты «Смена номеров», «Вызов номеров», Круговая эстафета»	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	1	20.11		
32	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Понятие: дистанция Подвижная игра «Третий лишний»	Уметь бегать в равномерном темпе. (до 10 мин); бегать по пересечённой местности	1	21.11		
33	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Понятие: дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе. (до	1	22.11		

	Подвижная игра «Третий лишний»	10мин);бегать по пересечённой местности				
34	Урок- игра Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)	1	27.11		
35	Равномерный бег (5 мин).Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний»Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.(до 10мин);бегать по пересечённой местности	1	28.11		
<b>Бодрость, грация, координация. Гимнастика с основами акробатики(18ч.) Строевые упражнения</b>						
36	Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольной», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Игра»Пройти бесшумно»	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений	1	29.11		
37	Урок- игра. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору»,	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	1	04.12		
38	Организующие команды, Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Игра «Пройти бесшумно»	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко	1	05.12		

		взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений				
39	Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).	1	06.12		
40	Урок- игра Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке»	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	1	11.12		
<b>Акробатические упражнения</b>						
41	Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.	Называть основные виды стоек. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек.	1	12.12		
42	Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения.	Называть основные виды стоек, упоров, . Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, упоров	1	13.12		
43	Урок- игра Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты»,	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, ак-	1	18.12		

		тивность и инициативность).				
44	Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.	Называть основные виды стоек, упоров, седов .Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров	1	19.12		
45	Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.	Называть основные виды стоек, упоров, седов, приседов Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров	1	20.12		
46	Урок -игра Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно	Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.	1	25.12		
47	Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.	Называть основные виды стоек, упоров, седов . Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров	1	26.12		
48	Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.	Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	1	27.12		
40	Урок -игра. Эстафеты Закрепление навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.	1	15.01		
<b>Акробатические комбинации</b>						
50	Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных	1	16.01		

		прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.				
<b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b>						
51	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.	1	17.01		
52	Эстафеты с полосой препятствий. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.	1	22.01		
<b>Преодоление полосы препятствий</b>						
53	Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простыми и сложными способами.	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.	1	23.01		
<b>Все на лыжи! Лыжная подготовка. (21ч)</b>						
<b>Передвижение на лыжах</b>						
54	ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения	1	24.01		

55	Урок- игра Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	1	29.01		
56	Переноска и надевание лыж Техника выполнения основной стойки Техника выполнения ступающего шага Подвижная игра: «Охотники и олени»	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.	1	30.01		
57	Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага без палок. Подвижная игра: «Встречная эстафета», «День и ночь	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.	1	31.01		
58	Урок- игра Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	1	05.02		
59	Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага без палок. Подвижная игра: «Встречная эстафета», «День и ночь	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.	1	06.02		
60	Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага без палок Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.	1	07.02		
61	Урок- игра Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	1	19.02		
62	Техника выполнения ступающего шага. Техника	Демонстрировать технику выполнения	1	20.02		



	выполнения скользящего шага. Подвижные игры: «Встречная эстафета», «День и ночь»,	скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.				
63	Урок -игра Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Попади в ворота»,	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.	1	21.02		
64	Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага с палками. . Подвижные игры:, «День и ночь», «Попади в ворота»,	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.	1	26.02		
65	Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага с палками. Подвижные игры:«Кто дольше прокатится», «На буксире»	Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции.	1	27.02		
66	Урок -игра.Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений Подвижные игры: «Кто дольше прокатится», «На буксире»	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	1	28.02		
67	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Развитие выносливости. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,	Демонстрировать технику выполнения в процессе прохождения учебной дистанции.	1	26.02		
68	Лыжная подготовка. Повороты переступанием. Развитие выносливости. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета»,	Демонстрировать технику выполнения в процессе прохождения учебной дистанции	1	05.03		
69	Урок - игра Эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений«Кто дольше прокатится», «На буксире»	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику	1	06.03		

		выполнения освоенных двигательных действий.				
70	Подъёмы и спуски под уклон. Подвижные игры:»Кто больше прокатится», «На буксир»	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения	1	07.03		
71	Подъёмы и спуски под уклон. Подвижные игры:»Кто больше прокатится», «На буксир»	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения	1	12.03		
72	Урок- игра Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения в играх	1	13.03		
73	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижные игры:»Кто больше прокатится», «На буксир»	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения	1	14.03		
74	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Подвижные игры:»Кто больше прокатится», «На буксир»	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения	1	19.03		
<b>Играем все! Подвижные и спортивные игры (21ч)</b>						
<b>Подвижные игры</b>						
75	Урок игра Игры: «К своим флажкам», « Два мороза» Закрепление и совершенствование навыков бега	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	1	20.03		
76	Игры: «К своим флажкам», « Два мороза» Закрепление и совершенствование навыков бега	Участвовать в подвижных играх.	1	21.03		
77	Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки »Закрепление и совершенствование навыков бега	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных	1	02.04		

		двигательных действий.				
78	Урок- игра Игры: «К своим флажкам», « Два мороза» Закрепление и совершенствование навыков бега в эстафетах	Участвовать в подвижных играх.	1	03.04		
79	Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков «Прыгающие воровышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.	1	04.04		
80	Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжков «Прыгающие воровышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	Участвовать в подвижных играх.	1	09.04		
81	Урок -игра Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей, ловкости, внимания	Участвовать в подвижных играх.	1	10.04		
82	Игры на закрепление и совершенствование метания. «Кто дальше бросит»	Участвовать в подвижных играх.	1	11.04		
83	Игры на закрепление и совершенствование метания. «Кто дальше бросит»»Точный расчёт»	Участвовать в подвижных играх.	1	16.04		
84	Урок- игра Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей, ловкости, внимания	Участвовать в подвижных играх.	1	17.04		
<b>Подвижные игры на основе футбола</b>						
85	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	1	18.04		

86	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	1	23.04		
87	Урок- игра Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей, ловкости, внимания	Участвовать в подвижных играх.	1	24.04		
88	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов с разбега.	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	1	25.04		
89	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов с разбега.	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	1	30.04		
90	Урок- игра Эстафеты с мячами Развитие координационных способностей, ловкости, внимания	Участвовать в подвижных играх.	1	02.05		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>						
91	Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы	1	07.05		

		игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.				
92	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.. «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки»,	Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол.	1	07.05		
93	Урок- игра Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»,	Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	1	08.05		
94	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.Игры с мячом	Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях	1	14.05		
<b>Подвижные игры разных народов</b>						
95	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.	1	15.05		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность(4ч)</b>						
96	Урок- игра Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	Выполнять упражнения на дыхание, для глаз	1	16.05		
97	Комплексы упражнений для утренней зарядки, занятий для коррекции нарушений осанки	Выполнять упражнения для коррекции осанки	1	21.05		
98	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Выполнять упражнения для развития физических качеств	1	22.05		
99	Твой спортивный уголок Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома	Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок	1	23.05		

**10.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И  
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА  
Книгопечатная продукция**

1. В.И.Лях Рабочие программы.. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы М.Просвещение 2011

2. В.И.Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов М.Просвещение 2011

3. Физическая культура. 1 класс Технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха 1и 2 полугодие/Авт.-сост. Р.Р.Хайрутдинов,- Волгоград: Учитель,2012

4. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 класс -М.: ВАКО,2012

5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. Ч.2-4-е изд. перер.-М.: Просвещение,2011 (Стандарты второго поколения)

**Учебно-практическое оборудование**

**Комплект для занятий по общей физической подготовке**

1. Стенки гимнастические пролет 0,8м
2. Маты гимнастические
3. Скамейки гимнастические
4. Перекладины
5. Канаты для лазания 1-6 м
6. Мешочки с песком (200-250г)
7. Рулетки (5 и 10 м)
8. Свистки судейские
9. Секундомеры

**Комплект для занятий гимнастикой**

1. Жерди гимнастических брусьев школьных - параллельные
2. Козел гимнастический школьный
3. Мостики гимнастические
1. Обручи гимнастические диаметром 90-95см.
2. Скакалки гимнастические

**Комплект для занятий легкой атлетикой**

1. Эстафетные палочки
2. Мячи малые теннисные
3. Мячи малые - 150 гр
4. Флажки разные

**Комплект для занятий подвижными играми с элементами спортивных игр**

1. Мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные
2. Насосы с иглами для надувания мячей
3. Сетка волейбольная
4. Стойки волейбольные
5. Щиты баскетбольные
6. Биты для лапты. .

**Комплект для занятий по лыжной подготовке**

1. Лыжи детские с универсальными креплениями
2. Палки лыжные детские в соответствии с ростом