

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская основная школа № 30»

рассмотрена и согласована

педагогическим объединением

протокол № 1

26 » августа 2016г.

Артм

Утверждаю

директор МКОУ «Октябрьская»

В.И. Сидорова

Приказ: 30/7

« 31 » августа 2016г.



рассмотрена на педагогическом совете

протокол № 1

« 31 » августа 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 1 КЛАССА

УРОВЕНЬ БАЗОВЫЙ

автор – Панарина Валентина Викторовна

квалификационная категория – 1

Ефремов – 2016

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,

Основной образовательной программы МКОУ «Октябрьская ООШ № 30»;

Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;

Программы формирования универсальных учебных действий;

Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Начальная школа. Москва, «Просвещение», 2011г.);

авторской программы по физической культуре автор В.И.Лях.;

Приказа Министерства образования и науки РФ № 74 от 1. 02 2012г.;

Приказа Министерства образования и культуры Тульской области № 166 от 11. 03. 2012 г

В начальном обучении предмет «Физическая культура» занимает ведущее место, так как направлен на овладение двигательной деятельностью и общее развитие человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». **Цель:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;

Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Виды занятий: урок, практическое занятие.

Формы организации урока: фронтальная работа, работа в парах и группах, индивидуальная работа.

Основные типы уроков:

- урок ознакомления с новым материалом;
- урок закрепления изученного;
- урок применения знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний;
- урок проверки и коррекции знаний и умений;
- комбинированный урок;
- урок-экскурсия;
- урок-соревнование;
- урок - ролевая игра.

В авторскую программу не внесены изменения, так как она соответствует ФГОС начального общего образования и рассчитана на 99 часов.

Уровень программы базовый.

Общая характеристика предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные

площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел

включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Место учебного предмета в учебном плане

В Федеральном базисном образовательном плане на изучение физической культуры в 1 – 4 классах начальной школы отводится по 3 часа в неделю, всего 405 часов.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся на ступени начального общего образования научатся: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах, плаванию как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Истории развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Узнают о влиянии физических упражнений 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.

— умению организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умению активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умению доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Результаты изучения предмета:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

• *знать:*

-о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов утренней зарядки;

-о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

-о физической нагрузке и способах ее регулирования;

-о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- *уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

Учебно - тематический план

№	Тема раздела	Количество часов	В том числе	
			Лабораторные, практические работы, экскурсии	Контрольные работы
1 класс (99 часов)				
1	<i>Базовая часть</i>	87		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Подвижные игры	15		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18		
1.4	Легкоатлетические упражнения	21		
1.5	Лыжная подготовка	21		
1.6	Кроссовая подготовка	12		

2	<i>Вариативная часть</i>	12		
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12		

Основное содержание программы

Знания о физической культуре 3 часа

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.

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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.

Физическое совершенствование 70 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к

опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика 17 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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 «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 11 часов: 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».

Волейбол 12 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно-тематическое

планирование по предмету

«Физической культуре»

№ п/п	Часы учебног о времен и	Наименование раздела и тем урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля	Сроки прохожден ия
						Дата по плану/Дат а по факту
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
1.	1ч	«Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>	Текущий	
Легкая атлетика – 12 ч.						
2.	1ч	«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	<p>Различать разные виды ходьбы.</p> <p>Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p>	Текущий	

3.	1ч	Урок игра. Соревнование. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	<p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p>	Стартовый контроль: бег 30 м.	
4.	1ч	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	<p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p>	Текущий	
5.	1ч	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	<p>Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	
6.	1ч	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	<p>Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>	Текущий	
7.	1ч	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	<p>Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.</p> <p>Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.</p>	Текущий	
8.	1ч	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3	Комбинированный	<p>Развитие выносливости, умения</p>	Текущий	

		мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		<p>распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>		
<p>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</p>						
9.	1ч	Урок – игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p>	Текущий	
10.	1ч	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).	

11.	1ч	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	Текущий	
12.	1ч	Урок-игра. Соревнование. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	
13.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий	
14.	1ч	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование		Текущий	
Подвижные игры – 12 ч.						
15.	1ч	Урок игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам») Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в	Текущий	

16.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный	<p>условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой</p>	Текущий	
17.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный		Текущий	
18.	1ч	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный		Текущий	
19.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование		Текущий	
20.	1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала		Текущий	
21.	1ч	«Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный		Текущий	
22.	1ч	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала		Текущий	

23.	1ч	Урок-игра. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	деятельности.	Текущий	
24.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный		Текущий	
25.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный		Текущий	
26.	1ч	Урок-игра. Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный		Текущий	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
27.	1ч	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	Текущий	
Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч.						

28.	1ч	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	Текущий	
29.	1ч	Урок игра. Соревнование. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Текущий	
30.	1ч	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Текущий	
31.	1ч	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Текущий	
32.	1ч	Урок игра. Соревнование. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные	Текущий	

				умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		
33.	1ч	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Текущий	
34.	1ч	«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Текущий	
35.	1ч	Урок – игра. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Текущий	
36.	1ч	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники	Текущий	

				безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		
37.	1ч	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	Текущий	
38.	1ч	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий	
39.	1ч	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических	Текущий	

				комбинаций.		
40.	1ч	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	Текущий	
41.	1ч	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	Текущий	
42.	1ч	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный		Текущий	
43.	1ч	Урок-игра. Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Комбинированный		Текущий	

		Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств		Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		
44.	1ч	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	Комбинированный		Текущий	
45.	1ч	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.	Комбинированный		Текущий	
Подвижные игры – 2 ч.						
46.	1ч	Урок – игра. Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Текущий	
47.	1ч	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».				
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
48.	1ч	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Текущий	
Лыжная подготовка – 21 ч.						

49.	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Текущий	
50	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.		Текущий	
51.	1ч	Урок игра. Соревнование. Лыжные гонки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	Изучение нового материала.		Текущий	
52.	1ч	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.		Текущий	
53.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.		Текущий	
54.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный		Текущий	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
55.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	Текущий	
56.	1ч	Передвижение скользящим шагом.	Изучение нового	Описывать технику выполнения основной	Текущий	

		Игра «Салки на марше».	материала	стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.			
57.	1ч	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		Текущий		
58.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов	Текущий		
59.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			Текущий		
60.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.			Текущий		
61.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			Текущий		
62.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	Текущий		
63.	1ч	Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.	Комбинированный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Текущий		
64.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			Текущий		
65.	1ч	Попеременно двухшажный ход.			Текущий		
66.	1ч	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	Изучение нового	Выполнять разученный способ	Текущий		

		Игра «Кто дальше прокатится».	материала	<p>передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>			
67.	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		Текущий		
68.	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		Текущий		
69.	1ч	Урок соревнование. Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		Текущий		
70.	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Текущий			

Подвижные игры – 4 ч.

71.	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.	Текущий	
72.	1ч	Урок игра. Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».			Текущий	
73.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».			Текущий	
74.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».			Текущий	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
75.	1ч	Урок игра. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.	Текущий	
IV – четверть (24 ч.)						
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
76.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории	Текущий	

				Древней Руси.		
Легкая атлетика – 12 ч.						
77.	1ч	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами.	Текущий	
78.	1ч	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Текущий
79.	1ч	Урок игра. Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование	Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		Текущий
80.	1ч	Прыжки в длину с разбега.			Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.	
81.	1ч	Бег. Метание на дальность.				
82.	1ч	Урок игра. Бег. Метание на дальность.			Сдача контрольного норматива метание на дальность.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						

83.	1ч	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.	Текущий	
84.	1ч	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			Текущий	
85.	1ч	Урок игра. Соревнование. Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			Текущий	
86.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			Текущий	
87.	1ч	Кроссовая подготовка.			Текущий	
88.	1ч	Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка.			Текущий	
89.	1ч	Кроссовая подготовка.			Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.	
Подвижные игры – 9 ч.						
90.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр.	Текущий	
91.	1ч	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие			Текущий	

		выносливости.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
92.	1ч	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			Текущий	
93.	1ч	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	
94.	1ч	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			Текущий	
95.	1ч	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	
96.	1ч	Игра «Воробы и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.				
97.	1ч	Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Текущий	
98.	1ч	Эстафеты. Развитие координации.			Текущий	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
99.	1ч	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	Текущий	

Приложение

УМК учащихся:

➤ Основная:

1. В.И. Лях. «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012 год.

УМК учителя:

1. В.И. Лях. «Физическая культура» 1-4 классы. М.: Просвещение, 2012 год.

2. Примерная программа по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. М.: Просвещение, 2011 год.

3. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2011 год

Средства обучения:

1. Стенка гимнастическая.

2. Скамейка гимнастическая жесткая

3. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

4. Мячи: набивные, баскетбольные, мячи мягкие, футбольные.

5. Палка гимнастическая.

6. Скакалка детская.

7. Мат гимнастический.

8. Коврики: гимнастические, массажные.

9. Кегли.

10. Обруч пластиковый детский.

11. Планка для прыжков в высоту.

12. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

13. Лента финишная.

14. Рулетка измерительная.

15. Сетка для переноса и хранения мячей.

16. Аптечка.

Игры и игрушки

1. Шахматы.

2. Шашки.

Технические средства

1. Музыкальный центр.

Экранно-звуковые пособия

1. Аудиозаписи.