УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №23»

г. Салавата

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.К.Шорин

Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012г.

**Рабочая программа**

по физической культуре

для 1 класса а,в

составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся

В.С. Ляха, А.А. Зданевича, Программы начального общего образования.

Планета Знаний. Физическая культура./ Сост. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова

на 2012-2013 учебный год

Белан Елены Сергеевны, учителя первой категории.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО

руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В. Кантюкова

Протокол №\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

2012

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. и Программа начального общего образования. Планета Знаний. Физическая культура. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2010г.

Работа по данному курсу обеспечивается УМК:

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

Курс направлен на реализацию целей обучения физической культуры в начальном звене, сформулированных в стандарте начального общего образования.

**Цели курса:**

* гармоничное развитие обучающихся
* формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

В соответствии с этими целями можно сформулировать три группы задач, решаемых в рамках данного курса и направленных на достижение поставленных целей.

*Оздоровительная задача*

***•*** Формировать первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;

***•*** Овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

***•*** Формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

*Образовательная задача*

***•*** Развивать двигательные способности;

***•*** Приобретать знания в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями;

***•*** Формировать у обучающихся универсальных компетенций.

*Воспитательная задача*

***•*** Формировать у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;

***•*** Содействовать гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении

общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

**Ценностные ориентиры** содержания курса «Физическая культура» определяются направлением на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура»**

**Личностные результаты:** активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (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.

**Метапредметные результаты:** характеризовать явления; находить ошибки при выполнении учебных заданий; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; оценивать красоту телосложения и осанки; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:** планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела); бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования курс «Физическая культура» **составляет** 99 часов (33 недели по 3 часа в неделю). Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счет объединения тем.

**Формы организации образовательного процесса**  характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

**Типы уроков:** вводный урок, комплексный урок, комбинированный урок, совершенствование ЗУН.

**Виды и формы контроля:** текущий, фронтальный, индивидуальный, поточный, тестирование, оценка техники выполнения.

Педагогические технологии:

- игровая технология;

- здоровьесберегающие технологии.

**Основное содержание**

**1 класс (99 ч)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

**Основы знаний о физической культуре** (в процессе уроков).

Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Подвижные и спортивные игры.

Разработка режима дня. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** (в процессе уроков).

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!».

**Лёгкая атлетика (22 ч)**

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на

внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3–4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30–40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

**Гимнастика с основами акробатики (16 ч)**

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке,

одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Лыжная подготовка (8 ч)**

Организующие команды и приёмы: Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.

Способы передвижений на лыжах: ступающий, скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием на месте. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Торможение палками и падением.

**Подвижные игры на основе баскетбола (20 ч)**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.

**Подвижные игры (33 ч)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

**Требование к уровню подготовки обучающихся к концу курса «Физическая культура»**

**В результате изучения физической культуры обучающийся должен**

**Знать**:

· правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

**уметь**

· применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

· взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

·выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

·соблюдать правила и нормы поведения в физкультурной и игровой деятельности;

использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха.

**Личностные**

У обучающихся будут сформированы:

• положительное отношение к урокам физической культуры.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

• понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;

• мотивации к выполнению закаливающих процедур.

**Предметные**

Обучающиеся научатся:

• выполнять правила поведения на уроках физической культуры;

• различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

• понимать значение физических упражнений для здоровья человека;

• называть основные способы передвижений человека;

• рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;

• определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;

• определять подвижные и спортивные игры;

• выполнять строевые упражнения;

• выполнять различные виды ходьбы;

• выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд;

• прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;

• метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;

• выполнять перекаты в группировке;

• лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

• перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;

• выполнять танцевальные шаги;

• передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон,

выполнять повороты переступанием;

• играть в подвижные игры;

• выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получат возможность научиться:

• определять причины, которые приводят к плохой осанке;

• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

• различать подвижные и спортивные игры;

• выполнять упражнения для формирования правильной осанки;

• играть в подвижные игры во время прогулок.

**Метапредметные**

*Регулятивные*

Обучающиеся научатся:

• следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;

• вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получат возможность научиться:

• понимать цель выполняемых действий;

• адекватно оценивать правильность выполнения задания;

• использовать игры во время прогулок.

*Познавательные*

Обучающиеся научатся:

• «читать» условные знаки, данные в учебнике;

• находить нужную информацию в словаре учебника;

• определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получат возможность научиться:

• различать, группировать подвижные и спортивные игры;

• устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Коммуникативные*

Обучающиеся научатся:

• отвечать на вопросы и задавать вопросы;

• выслушивать друг друга;

• рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Обучающиеся получат возможность научиться:

• рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;

• рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;

• договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Объектом **оценки предметных результатов** является освоение обучающимися предметных знаний и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач в ходе текущих и итоговых проверочных работ.

В качестве содержательной и критериальной базы оценки выступают планируемые предметные результаты. В 1 классе остается безотметочное обучение, оценка выставляется в следующем виде:

а) Не освоил - нет материалов о результатах достижений.

б) Освоил нормально - в материалах по этому предмету явно преобладают оценки (самого ученика и педагога-эксперта) «нормально» /«зачёт».

в) Освоил хорошо или отлично - в материалах по этому предмету явно преобладают оценки (самого ученика и педагога-эксперта) «хорошо» и «отлично».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Триместр | Количество учебных недель | Количество часов (всего) | Количество контрольных  работ |
| 1 триместр | 10 | 30 | 0 |
| 2 триместр | 12 | 36 | 0 |
| 3 триместр | 11 | 33 | 0 |
| Год | 33 | 99 | 0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Виды контроля | Дата проведения | | | |
| План | | Факт | |
| 1А | 1В | 1А | 1В |
| 1. | Легкая атлетика | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетики. Строевым упражнениям. | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Строевые упражнения. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств |  | 3.09 | 3.09 |  |  |
| 2. | Легкая атлетика | Различные виды ходьбы. | 1 | Изучение нового  материала  Изучение нового  материала  Изучение нового материала | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств | Текущий | 5.09 | 5.09 |  |  |
| 3. | Подвижные игры | Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Игры для формирования правильной осанки. | 1 | Вводный | Медленный бег. ОРУ. Игры «Замри», «Исправь осанку». |  | 7.09 | 7.09 |  |  |
| 4. | Легкая атлетика | Техника ходьбы и бега. | 1 | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств |  | 10.09 | 10.09 |  |  |
| 5. | Легкая атлетика | Техника ходьбы и бега. | 1 | Комбинированный | Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | Индивидуальный | 12.09 | 12.09 |  |  |
| 6. | Подвижные игры | Подвижная игры со скакалками. | 1 |  | Медленный бег. ОРУ. Подвижная игры «Зеркало»,  «Алфавит» |  | 14.09 | 14.09 |  |  |
| 7. | Легкая атлетика | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | Комбинированный | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера», «Запрещенное движение».Развитие скоростных качеств. | Текущий | 17.09 | 17.09 |  |  |
| 8. | Легкая атлетика | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. | 1 | Изучение нового материала | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств |  | 19.09 | 19.09 |  |  |
| 9. | Подвижные игры | Подвижные игры для подготовки к строю. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Подвижная игры «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий» |  | 21.09 | 21.09 |  |  |
| 10. | Легкая атлетика | Прыжки в длину с места. | 1 | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | 24.09 | 24.09 |  |  |
| 11. | Легкая атлетика | Прыжки в длину с места. | 1 | Комбинированный | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Тестирование | 26.09 | 26.09 |  |  |
| 12. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры «Считалки»; «Горелки». |  | 28.09 | 28.09 |  |  |
| 13. | Легкая атлетика | Метание мяча. | 1 | Изучение нового материала | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижные игры «К своим флажкам», «Перелет птиц».ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 01.10 | 01.10 |  |  |
| 14. | Легкая атлетика | Метание мяча. | 1 | Комбинированный | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий | 03.10 | 03.10 |  |  |
| 15. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры «Считалки»; «Горелки». |  | 05.10 | 05.10 |  |  |
| 16. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Инструктаж по техники безопасности по спортивным играм. Броски и ловля мяча. | 1 | Вводный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. |  | 15.10 | 15.10 |  |  |
| 17. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. | 1 | Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. |  | 17.10 | 17.10 |  |  |
| 18. | Подвижные игры. | Подвижные игры с прыжками. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. «Прыжки по кочкам», «Волк во рву». |  | 19.10 | 19.10 |  |  |
| 19. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски и ловля мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Текущий | 22.10 | 22.10 |  |  |
| 20. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски и ловля мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. | Текущий | 24.10 | 24.10 |  |  |
| 21. | Подвижные игры | Подвижные игры для подготовки к строю. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Игры «Построимся», «Быстро встань в колонну». |  | 26.10 | 26.10 |  |  |
| 22. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Передача мяча снизу на месте. | 1 | Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | 29.10 | 29.10 |  |  |
| 23. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Передача мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 31.10 | 31.10 |  |  |
| 24. | Подвижные игры. | Подвижные игры с прыжками. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. « Прыжки по кочкам», «Волк во рву». |  | 02.11 | 02.11 |  |  |
| 25. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Передача мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 05.11 | 05.11 |  |  |
| 26. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Передача мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 07.11 | 07.11 |  |  |
| 27. | Подвижные игры | Подвижные игры для подготовки к строю. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. « Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг» |  | 09.11 | 09.11 |  |  |
| 28. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски, ловли и передачи мяча. | 1 | Изучение нового материала | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 12.11 | 12.11 |  |  |
| 29. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски, ловли и передачи мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 14.11 | 14.11 |  |  |
| 30. | Подвижные игры | Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. «Метко в цель», «Гонка мячей» |  | 16.11 | 16.11 |  |  |
| 31. | Гимнастика | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | Вводный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ |  | 26.11 | 26.11 |  |  |
| 32. | Гимнастика | Группировка и перекаты. | 1 | Изучение нового материала | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов |  | 28.11 | 28.11 |  |  |
| 33. | Подвижные игры | Подвижные игры лазанием и перелезанием. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. « Поезд», «Быстро шагай» |  | 30.11 | 30.11 |  |  |
| 34. | Гимнастика | Группировка и перекаты. | 1 | Комбинированный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Текущий | 03.12 | 03.12 |  |  |
| 35. | Гимнастика | Группировка и перекаты. | 1 | Комбинированный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Текущий | 05.12 | 05.12 |  |  |
| 36. | Подвижные игры | Подвижные игры с прыжками. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки» |  | 07.12 | 07.12 |  |  |
| 37. | Гимнастика | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 | Комбинированный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | Текущий | 10.12 | 10.12 |  |  |
| 38. | Гимнастика | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | 1 | Комбинированный | Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей | Текущий | 12.12 | 12.12 |  |  |
| 39. | Подвижные игры | Подвижные игры с метанием, передачей и ловлей мяча | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. « Мяч соседу», «Мяч на полу». |  | 14.12 | 14.12 |  |  |
| 40. | Гимнастика | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | 1 | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  | 17.12 | 17.12 |  |  |
| 41. | Гимнастика | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | 1 | Комбинированный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Текущий | 19.12 | 19.12 |  |  |
| 42. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами акробатики. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры: «Акробаты», «Быстро по своим местам». |  | 21.12 | 21.12 |  |  |
| 43. | Гимнастика | Размыкание на вытянутые в стороны руки. | 1 | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  | 24.12 | 24.12 |  |  |
| 44. | Гимнастика | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. | 1 | Комбинированный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Текущий | 26.12 | 26.12 |  |  |
| 45. | Подвижные игры | Подвижные игры на занятии в зимнее время. | 1 | Комплексный | Подвижные игры: «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель» |  | 28.12 | 28.12 |  |  |
| 46. | Гимнастика | Различные виды ходьбы по гимнастической скамейке. | 1 | Изучение нового материала | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей |  | 07.01 | 07.01 |  |  |
| 47. | Гимнастика | Различные виды ходьбы по гимнастической скамейке. | 1 | Комбинированный | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | Текущий | 09.01 | 09.01 |  |  |
| 48. | Подвижные игры | Подвижные игры на занятии в зимнее время. | 1 | Комплексный | Подвижные игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?» |  | 11.01 | 11.01 |  |  |
| 49. | Гимнастика | Различным виды лазанья и перелезания. | 1 | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей |  | 14.01 | 14.01 |  |  |
| 50. | Гимнастика | Различным виды лазанья и перелезания. | 1 | Комбинированный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Текущий | 16.01 | 16.01 |  |  |
| 51. | Подвижные игры | Подвижные игры в зимнее время. | 1 | Комплексный | Подвижные игры: «День и ночь», «Не задень». |  | 18.01 | 18.01 |  |  |
| 52. | Гимнастика | Перелезание через коня. | 1 | Изучение нового материала | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей |  | 21.01 | 21.01 |  |  |
| 53. | Гимнастика | Перелезание через коня. | 1 | Комбинированный | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей | Текущий | 23.01 | 23.01 |  |  |
| 54. | Подвижные игры | Подвижные игры на занятии в зимнее время. | 1 | Комплексный | Подвижные игры: «Быстрый лыжник», «Попади снежком в цель» |  | 25.01 | 25.01 |  |  |
| 55. | Лыжная подготовка | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Построение и перестроение, строевым упражнениям на лыжах. | 1 | Вводный | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.  Формировать навыки: переноску лыж, укладки лыж на снег,  надевание и снимание лыж.  Ознакомить с навыками построения и перестроения на лыжах.  Учить лыжные стойки.  Передвижение на лыжах по учебному кругу скользящим шагом. |  | 28.01 | 28.01 |  |  |
| 56. | Лыжная подготовка | Обучение ходьбе на лыжах. | 1 | Изучение нового материала | Строевые упражнения на лыжах.  Формирование навыков ходьбы на лыжах. |  | 30.01 | 30.01 |  |  |
| 57. | Подвижные игры | Игры на занятии в зимнее время. | 1 | Комплексный | Подвижные игры: **«Кому на снежный ком?»**  «Снежком по мячу» |  | 01.02 | 01.02 |  |  |
| 58. | Лыжная подготовка | Совершенствование ходьбы на лыжах. | 1 | Совершенствование зун | Строевые упражнения на лыжах. Формирование навыков ходьбы на лыжах | Текущий | 04.02 | 04.02 |  |  |
| 59. | Лыжная подготовка | Повороты на лыжах переступанием, одноопорное скольжение без палок. | 1 | Изучение нового материала | Техника выполнения передвижения на лыжах по учебным кругам.  Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок.  Дистанция 1000 м скользящим шагом. П/и « Знак качества» |  | 06.02 | 06.02 |  |  |
| 60. | Подвижные игры | Игры на занятии в зимнее время. | 1 | Комплексный | Подвижные игры: **«Кому на снежный ком?»**  «Снежком по мячу» |  | 08.02 | 08.02 |  |  |
| 61. | Лыжная подготовка | Скользящий шаг. | 1 | Изучение нового материала | Техника передвижения скользящим шагом. Ходьба на лыжах. П/и « Знак качества» |  | 11.02 | 11.02 |  |  |
| 62. | Лыжная подготовка | Подъём на склон и спуски. | 1 | Изучение нового материала | Техника подъёма на склон, спуска. Спуск в нижней стойке. Техника скольжения. |  | 13.02 | 13.02 |  |  |
| 63. | Подвижные игры | Игры на занятии в зимнее время. | 1 | Комплексный | Подвижные игры: «Биатлон»,  «Догонялки по кругу» |  | 15.02 | 15.02 |  |  |
| 64. | Лыжная подготовка | Скользящий шаг, подъемы и спуски. | 1 | Комбинированный | Техника выполнения скольжение без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков. Низкая стойка в момент спуска. Прохождение дистанции 1000 м | Текущий | 18.02 | 18.02 |  |  |
| 65. | Лыжная подготовка | Скользящий шаг, подъемы и спуски. | 1 | Комбинированный | Техника подъема и спуска со склона. Прохождение дистанции 800 м. П/и «Быстрый лыжник» | Текущий | 20.02 | 20.02 |  |  |
| 66. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. «Выбивалы» |  | 22.02 | 22.02 |  |  |
| 67. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Ловля баскетбольного мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 04.03 | 04.03 |  |  |
| 68. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Передачи мяча снизу на месте. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 06.03 | 06.03 |  |  |
| 69. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. « Круговая лапта» |  | 08.03 | 08.03 |  |  |
| 70. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски мяча снизу на месте. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 11.03 | 11.03 |  |  |
| 71. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Передачи мяча снизу на месте. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 13.03 | 13.03 |  |  |
| 72. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами эстафет. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» |  | 15.03 | 15.03 |  |  |
| 73. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски мяча снизу на месте. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | Текущий | 18.03 | 18.03 |  |  |
| 74. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски мяча снизу на месте в щит. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Текущий | 20.03 | 20.03 |  |  |
| 75. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. «Борьба за мяч». |  | 22.03 | 22.03 |  |  |
| 76. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Текущий | 25.03 | 25.03 |  |  |
| 77. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Броски мяча. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Текущий | 27.03 | 27.03 |  |  |
| 78. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» |  | 29.03 | 29.03 |  |  |
| 79. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Ловля и передача мяча снизу на месте. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | Текущий | 01.04 | 01.04 |  |  |
| 80. | Подвижные игры  на основе  баскетбола | Ловля и передача мяча снизу на месте. | 1 | Комбинированный | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | Текущий | 03.04 | 03.04 |  |  |
| 81. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» |  | 05.04 | 05.04 |  |  |
| 82. | Легкая атлетика | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | Совершенствование зун | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Текущий | 08.04 | 08.04 |  |  |
| 83. | Легкая атлетика | Сочетание различных видов ходьбы. | 1 | Совершенствование зун | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Текущий | 10.04 | 10.04 |  |  |
| 84. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. «Забрось мяч в кольцо»  «Борьба за мяч» |  | 12.04 | 12.04 |  |  |
| 85. | Легкая атлетика | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | Комбинированный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Текущий | 22.04 | 22.04 |  |  |
| 86. | Легкая атлетика | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | Комбинированный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | Текущий | 24.04 | 24.04 |  |  |
| 87. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Встречная эстафета. Круговая эстафета. |  | 26.04 | 26.04 |  |  |
| 88. | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Текущий | 29.04 | 29.04 |  |  |
| 89. | Легкая атлетика | Прыжки в длину с разбега. | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Текущий | 01.05 | 01.05 |  |  |
| 90. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Игры «Сумей догнать», «Кто быстрее»,  «Наступление» |  | 03.05 | 03.05 |  |  |
| 91. | Легкая атлетика | Прыжки в длину с места. | 1 | Комбинированный | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Текущий | 06.05 | 06.05 |  |  |
| 92. | Легкая атлетика | Метание мяча в цель. | 1 | Комбинированный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | 08.05 | 08.05 |  |  |
| 93. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната» |  | 10.05 | 10.05 |  |  |
| 94. | Легкая атлетика | Метание мяча в цель. | 1 | Комбинированный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий | 13.05 | 13.05 |  |  |
| 95. | Легкая атлетика | Метание мяча в цель. | 1 | Комбинированный | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | Тестирование | 15.05 | 15.05 |  |  |
| 96. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча». |  | 17.05 | 17.05 |  |  |
| 97. | Легкая атлетика | Равномерный бег. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Текущий | 20.05 | 20.05 |  |  |
| 98. | Легкая атлетика | Равномерный бег. | 1 | Комбинированный | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега | Текущий | 22.05 | 22.05 |  |  |
| 99. | Подвижные игры | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | Комплексный | Медленный бег. ОРУ. Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом» «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать». |  | 24.05 | 24.05 |  |  |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Работа по данному курсу обеспечивается УМК, а также дополнительной литературой:

В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. – 124 с.

Программа начального общего образования. Планета Знаний. Физическая культура. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова УМК «Планета Знаний». М.: АСТ, «Астрель». 2010г.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007. – 180 с.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 1 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель. – 2012. – 128 с.

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 1 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель. – 2012. -

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 1 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель. – 2012. -

1. Специфическое оборудование:

- спортивный зал, лыжная площадка, беговые дорожки;

- спортивное оборудование: гимнастическое бревно, гимнастические скамейки, гимнастический козел;

- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, гимнастические маты, скакалки, лыжи и лыжные палки.