**Содержание разделов рабочей программы**

Пояснительная записка……………………………………………………………………………….3-4

Планируемые результаты освоение учебного предмета…………………………..4

Содержание тем уроков ……………………………….……………………………………………..5

Тематическое планирование для обучающихся………………………....................6-9

Виды учебной деятельности на уроках ФК……………………………………………….. 9-11

Учебно-методическое обеспечение для учителя и для учащихся……………..11-12

Лист внесения изменений ……………………………………………………………………………13

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для работы с учащимися 1 класса разработана на основе:

- ФГОС (2 поколения) по физической культуре;

- авторской программы В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы. (издательство: Москва «Просвещение», 2012 год);

-закона Российской Федерации «Об образовании». Статья 14. Общие требования к содержанию образования (п. 5); Статья 32. Компетенция и ответственность образовательного учреждения (пп.2 (части 5,6,7,16, 20, 23), 3 (часть2);

- Санитарных правил и норм (СанПин 2.42.-2821 10).

- Учебного плана МБОУ «Гуселетовская СОШ» на 2013-2014 учебный год.

***Используемый УМК:*** учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы», методические указаний автора учебника.

1. Содержание данного УМК соответствует требованиям ФГОС начального образования.

2. Цели и задачи учебно-методического комплекта взаимосвязаны с его концептуальными положениями.

3. Определяет возможность реализации универсальных учебных действий, указанных в основной образовательной программе начального общего образования.

4.Способствует выполнению программы физического воспитания и развития младших школьников.

5. Позволяет индивидуализировать образование посредством системы разнообразных заданий и других способов, позволяющих простроить дифференцированное обучение.

6. Создает условия для развития мотивации, самообразования

7. Имеет структурную целостность

**Цель:** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

•формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладения школой движения;

• развитие координации (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 выполнения 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, использовании 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, ответственности, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развития психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Используемые технологии:** ЛОО, Здоровьесберегающая, ИКТ, КСО

**Форма занятий**: урочная. **Режим занятий**: 1 класс: 1 полугодие уроки продолжительностью 35 минут, 2 полугодие: 40 минут.

**Рабочая программа полностью соответствует авторской программе и рассчитана на** 99 часов

**Типы уроков, используемые при реализации программы и система условных обозначений:**

**вводный урок (В.) –** провожу в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке знакомлю школьников с задачами предстоящих занятий, рассказываю об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняю правила поведения в спортивном зале, требования к ученикам, их спортивной одежде и т. д.;

**урок обучения (О.) –** основное внимание уделяю ещё незнакомым упражнениям. Такой урок проходит при незначительной двигательной активности учащихся

**урок закрепления (З.) и совершенствования (С.)** пройденного материала. Основное внимание уделяю многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность школьников резко возрастает. На таком уроке обычно развивают физические качества и способности, используя для этого изученные двигательные действия.

**комбинированный урок –** урок, на котором совмещаю изучение нового материала с закреплением или совершенствованием пройденного и т. д.;

**комплексный урок –** урок, на котором совмещаю изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей учащихся;

**контрольный урок (К.) –** урок, на котором проверяю степень владения двигательными навыками учащихся по физической культуре. Его провожу после прохождения разделов школьной программы (гимнастика, подвижные игры и т. д.);

**зачетный урок (Зач.) –** урок, на котором проверяю степень овладения учащимися двигательными способностями

**Планируемые результаты.**

**Базовым результатом** образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися **основ физкультурной деятельности.**

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:**

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***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 обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей;

• развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликта и находить выход из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельной 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 результатов;

• определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, активно оценивать собственное поведении и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности 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 психологического), о её позитивном влиянии на развитии человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактора успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовать 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, массой тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала:** определяет общую логику систематизации учебного материала по разделам программы. При его составлении учитываю возможности учащихся, климатические условия территории, материальное обеспечение уроков физической культуры, региональные особенности, условия проведения занятий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид программного материала** | **1класс** |
| **Базовая часть.** | **78** |
| Основы знаний | В процессе урока |
| Подвижные игры | 18 (11) |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 (3) |
| Лыжная подготовка | 21 (7) |
| Лёгкоатлетические упражнения | 21 (4) |
| **Вариативная часть.** | 21 |
| **ИТОГО:** | **99** |

В скобках указаны часы из вариативной части, распределенные по всем разделам. Каждый 3-й час игровой урок.

**Тематическое планирование по Ф.К. в 1 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Краткое содержание по теме (поурочные задачи)** | **Дата проведения урока** |
| 1 | **Легкая атлетика**  Теория, бег, прыжки. | Т/Б. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Стр. упр-я. К.У.Г. Бег 30м. О - Прыжки в длину с места. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Бег, прыжки. | Строевые упражнения. К.У.Г. З – прыжки с места. О – бег 3×10м. У.Ф.П. |  |
| 3 | **Игры**: «К своим флажкам». Игра в мини-футбол. | |  |
| 4 | Строевые упражнения. Бег, прыжки. | Строевые упражнения. К.У.Г. К – бег 30м. С – прыжки с места в длину. У.Ф.П. |  |
| 5 | Строевые упражнения, прыжки. | Строевые упражнения К.У.Г. С – прыжки в длину с места. Игра. |  |
| 6 | **Игры:** «Класс, смирно». Мини-футбол. | |  |
| 7 | Строевые упражнения. Челночный бег. | Строевые упражнения. Бег 3 минуты. К - бег3×10м. Игра. |  |
| 8 | Строевые упражнения. Бег на длинную дистанцию. | Строевые упражнения. Бег 3 минуты. К.У.Г. Эстафеты. |  |
| 9 | **Игры:**  «Запрещённое движение». Мини-футбол | |  |
| 10 | Строевые упражнения. Бег, прыжки, метание. | Строевые упражнения. Бег 4 минуты. Эстафеты с предметами. О – метание мяча в цель с 3-4 метров. |  |
| 11 | Строевые упражнения. Бег, прыжки. | Строевые упражнения. О.Р.У. – позы спортсменов. Бег 4 мин. Эстафеты. З и С – метание мяча в цель. |  |
| 12 | **Игры:** «Два мороза». Мини-футбол. | |  |
| 13 | Метание. | О.Р.У. К – метание мяча в цель с 3-4 метров. Игры и эстафеты. |  |
| 14 | **Подвижные игры:**  Теория. Элементы баскетбола. | Поведение в спортивном зале. О – ловля и передача мяча в парах. «Брось — поймай» - игра. |  |
| 15 | **Игры:** «Зайцы в огороде». Мини-футбол. | |  |
| 16 | Передачи мяча. Ведение на месте. | ОРУ. З– Ловля, передача мяча на месте, бросок мяча в верх О – ведение мяча на месте индивидуально. Игра. |  |
| 17 | Передачи мяча. Ведение на месте. | Строевые упражнения. ОРУ. С–ловля и передача мяча. З – ведение мяча на месте. «Выстрел в небо»- игра. |  |
| 18 | **Игры:** «Попрыгунчики -воробьишки». Мини-футбол. | |  |
| 19 | Ловля и передачи. Ведение мяча. | Строевые упражнения. ОРУ. К – ловля и передача мяча на месте. С – ведение мяча на месте. «Тройка»- игра. |  |
| 20 | Ведение мяча на месте. Игры. | Строевые упражнения. ОРУ. К – ведение мяча на месте. Игра- «Охотники и утки». |  |
| 21 | **Игры:** «У ребят порядок строгий». Мини-футбол. | |  |
| 22 | Ведение в движении. Игры. | О – ведение мяча в шаге. «Класс , смирно!», «К своим флажкам» , эстафеты. |  |
| 23 | Игры и эстафеты. | «Два мороза», «Зайцы в огороде», эстафеты. |  |
| 24 | **Игры:** Мини-футбол. « Салки – пятнашки» | |  |
| 25 | Игры и эстафеты . | «Сороки, вороны». Различные виды салок. Эстафеты с мячами. |  |
| 26 | Игры и эстафеты. | Игры « Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», |  |
| 27 | **Игры:** Повторение разученных игр. Мини-футбол. | |  |
| 28 | **Гимнастика.**  Теория. Упоры и лазание. | Т/Б Строение тела, основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Строевые упражнения ОРУ на осанку**.** Лазание. О – упор присев |  |
| 29 | Группировка, упоры и лазание. | Название инвентаря. З – лазание и упор присев. О – группировку. Личная гигиена ученика |  |
| 30 | Упоры и группировка. | З – упор присев и группировка Игра. Эстафеты с предметами. |  |
| 31 | Строевые упражнения. Упоры и группировка. | Повороты на месте, маршировка. С и З – упор присев и группировка. Игра. |  |
| 32 | Строевые упражнения. Группировка и перекаты. | КУГ. С – группировка. О – перекаты в группировке. |  |
| 33 | Перекаты в группировке. | З – перекаты. Игра. Эстафеты с набивными мячами. С группировка |  |
| 34 | Перекаты в группировке | Строевые упражнения. КУГ. З – перекаты в группировке. Эстафеты. |  |
| 35 | Перекаты лёжа | Строевые упражнения. О – перекаты лёжа. Эстафеты. |  |
| 36 | Перекаты лёжа и в группировке. | З перекаты лёжа. С – перекаты в группировке. Игра. Эстафеты с гимнастическими обручами |  |
| 37 | Перекаты. Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. КУГ. О – стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке. К – перекаты. |  |
| 38 | Стойка на носках. перекаты | КУГ. С – стойка на носках. О – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивной мяч. |  |
| 39 | Упражнения в равновесии. Прыжки. | О – ходьба по наклонной скамейке. Игра. Эстафета с прыжками через препятствия |  |
| 40 | Ходьба по рейке. Висы и упоры. | Строевые упражнения. ОРУ лёжа. З- ходьба по рейке скамейки. О – висы на гимнастической стенке. |  |
| 41 | Висы и упоры. Подтягивание. | ОРУ. З – висы и упоры. О – подтягивание лёжа на скамейке. |  |
| 42 | **Игры на коньках** | |  |
| 43 | Упражнения в равновесии. Висы и упоры. | ОРУ. С и З – перекаты. К- ходьба по рейке скамейки. О – висы на перекладине. |  |
| 44 | Лазание по гимнастическ. стенке. Висы и упоры. | Строевые упражнения. ОРУ. С – висы на перекладине. О – лазание по гимнастической стенке. |  |
| 45 | **Игры. Зимние забавы** | |  |
| 46 | Лазание по гим. стенке. Висы и упоры. | Строевые упражнения. ОРУ. К – висы и упоры. З- лазание по гимнастической стенке. |  |
| 47 | Висы. Лазание. | ОРУ – сидя на гимнастической скамейке. К –лазании по гимнастической стенке и висы на перекладине. |  |
| 48 | **Игры:** на коньках, лыжах с палками с клюшкой | |  |
| 49 | **Лыжная подготовка.**  Теория. построение. Ступающий шаг. | Т/Б. Работа сердечно сосудистой системы во время движения и передвижения человека. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж, надевание креплений. О- ступающий шаг |  |
| 50 | Строевые упражнения. Ступающий шаг. | Построение. Надевание лыж. З – ступающий шаг. Бег до 1000м. |  |
| 51 | Построение. Надевание лыж. З – ступающий шаг. Бег до 1000м. |  |
| 52 | Стр. упр Ступающий шаг. | «Лыжи на плечо!».С – ступающий шаг. Бег до 1000м. |  |
| 53 | Стр. упр Скользящий шаг, повороты на месте. | «Лыжи под руку!», О – повороты на месте, скользящий шаг. Бег до 1000м. |  |
| 54 | Стр. упр скользящий шаг. Бег по дистанции. | «Лыжи под руку!», «Лыжи на плечо!».С – ступающий шаг. Бег до 1000м. |  |
| 55 | Скользящий и ступающий шаг. | З – скользящий шаг. О – скользящий шаг без палок. |  |
| 56 | Шаги без палок. Подъёмы. | З – скользящий шаг без палок. О – подъём в горку ступенчатым шагом. «Охотники и олени». |  |
| 57 | Шаги и подъёмы. | С – скользящий шаг. З – скользящий шаг без палок. |  |
| 58 | Шаги, подъёмы и спуски. | К – скользящий шаг. З – С –подъём и спуски. О – спуск в низкой стойке без палок. «На буксире». |  |
| 59 | К – скользящий шаг без палок. З – подъёмы и спуски. Бег до 1000м. |  |
| 60 | Подъёмы и спуски. Бег по дистанции | С – подъёмы и спуски. Бег до 1000м. |  |
| 61 | Шаги, спуски, бег по дистанции | К – ступенчатым шагом. С – спуски. Бег до 1000м. «Кто дольше прокатится» |  |
| 62 | Спуски. Бег по дистанции. | К – спуск в низкой стойке без палок. Бег до 1000м. «Попади в ворота», |  |
| 63 | Бег по дистанции | Игра «Попади в ворота». Бег 1 км. |  |
| 64 | Повтор изученных элементов. Бег до 1000м. «Попади в ворота», |  |
| 65 | Игра – «Смелее с горки». Бег до 1000м. |  |
| 66 | Игры – «Смелее с горки» «Попади в ворота»,. Бег до 1000м. |  |
| 67 | Эстафеты. Игры. | О - Встречные и круговые эстафеты на 50-100м. «На буксире»- игра. |  |
| 68 | Эстафеты. Бег на оценку. | К – бег 500м. Эстафеты с поворотами. |  |
| 69 | Закрепление разученного материала. | Повторить и закрепить разученные элементы. |  |
| 70 | **Подвижные игры.** | О.Р.У.- зарядка. Различные виды салок. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). |  |
| 71 | О.Р.У. с мячом. Гонки набивного мяча. |  |
| 72 | **Игры:** «Два мороза», «К своим флажкам». Мини- Ф/бол. |  |
| 73 | О.Р.У. с гимнастическими палками. «Точный расчёт», «Передал- садись». Мини-футбол. |  |
| 74 | О.Р.У. со скакалкой. Эстафеты с предметами и об беганием стоек. «Метко в цель», «Тройка», «Бой петухов»- игры. |  |
| 75 | **Игры:** «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель». |  |
| 76 | О.Р.У. – зарядка. Повторение игр и салок. «Мяч в воздухе». |  |
| 77 | О.Р.У.- с мячами. Повторение эстафет. « У кого меньше мячей». |  |
| 78 | **Игры:** «Лиса и куры», «Точный расчёт», Эстафеты. |  |
| 79 | «Перестрелка» , эстафеты с мячами и эстафетными палками. «Мяч в корзину», «Змейка»- игры. |  |
| 80 | «Играй, играй, мяч не теряй» «У кого меньше мячей». |  |
| 81 | **Игры:** Закрепить разученные игры и эстафеты. |  |
| 82 | **Легкая атлетика;**  Прыжки в высоту, метание. | Т/Б: О – прыжки в высоту с прямого разбега (высота 30-40 см). Метание в вертикальную цель. Правило личной гигиены (чистота тела, волос, рта, ногтей, смена нательного белья) . |  |
| 83 | Прыжки в высоту и через скакалку. | О.Р.У. З – прыжки в высоту. О – прыжки через качающуюся скакалку. |  |
| 84 | **Игры**: «Два мороза», «К своим флажкам». Мини- Ф/бол. | |  |
| 85 | Разновидности прыжков. Метание в цель. | О.Р.У. С и З - прыжки в высоту и через качающуюся скакалку. Метание в цель. О – прыжки в длину с разбега на маты. |  |
| 86 | Разновидности прыжков. Метание в цель. | Бег до 3 м. К – прыжка в высоту. С и З – метание в цель, прыжки в длину на маты. |  |
| 87 | **Игры: «Попрыгунчики- воробьишки». Мини-футбол** | |  |
| 88 | Прыжки с места. Закрепить изученные элементы прыжков. | З и С – разученные прыжки. О – прыжки в длину с места. |  |
| 89 | Эстафеты. Бег с препятствиями. | Бег по разметкам с преодолением препятствий. Круговая эстафета. |  |
| 90 | **Игры**: «Пустое место». Футбол в зале. | |  |
| 91 | Челночный бег. Эстафеты. | Челночный бег 3Х5м, 3Х10м. Эстафеты «Вызов номеров». |  |
| 92 | Бег с ускорением | Бег с ускорением до 15м. эстафеты с бегом на скорость. |  |
| 93 | **Игры:** : «Челнок». Мини-футбол. | |  |
| 94 | Бег на длинные дистанции. Метание. | Бег до 3мин. З- метание малого мяча на дальность. Игра. Равномерный бег до 1 км. |  |
| 95 | Метание на дальность. Броски набивного мяча. | Бег до 3мин. З- метание малого мяча на дальность, О - бросок набивного мяча от груди на дальность. Игра Ф/бол. |  |
| 96 | Метание и броски мяча. | Бег до 3мин С- метание на дальность и на заданное расстояние в цель. |  |
| 97 | Метание, броски, прыжки в длину с разбега. | К- метание мяча на дальность. С – бросок набивного мяча. О – прыжок с разбега в прыжковую яму с приземлением на ноги. Игра. |  |
| 98 | Бег, эстафеты. | Бег до 3мин Встречные эстафеты с этапом до20м «Смена сторон». УФП |  |
| 99 | Бег, эстафеты | Равномерный бег до 3м. Круговые эстафеты (до 15м). Игра. УФП. |  |

**Виды деятельности учащихся по разделам программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы.** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать.** | |
| Когда и как возникла ФК | Сравнивают ФК и спорт эпохи Античности с современными Ф и С. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| Современные Олимпийские игры. | Объясняют смысл символики и ритуалов олимпийских игр. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов ОИ. |
| Что такое ФК | Развивают понятие «физическая культур» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями. Закаливающие процедуры. Личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют положительного влияния физкультурой на успехи в учёбе. |
| Твой организм. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательных действий. Выполняют упражнения на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя |
| Сердце и кровеносные сосуды. | Устанавливают связь между развитием ФК и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. |
| Органы чувств | Устанавливают связь между развитием ФК и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движении. Выполняют специальные упр. для органов зрения. анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| Личная гигиена. | Учатся правильно выполнять личную гигиену. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Закаливание. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. . Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». . Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| Мозг и нервная система. | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. . Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. |
| Органы дыхания | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упр на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). |
| Органы пищеварения. | Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься ФУ после принятия пищи. |
| Пища и питательные вещества. | Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. . Дают ответы на вопросы к рисункам. . Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендации правильного питания. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмами пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Вода и пищевой режим. | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. . Анализируют ответы своих сверстников. |
| Тренировка ума и характера. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют направление утренней зарядки, физкультминутки, их роль и значение в организации здоровье – сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. . Анализируют ответы своих сверстников. |
| Спортивная одежда и обувь. | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. . Анализируют ответы своих сверстников. С помощью теста «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. |
| самоконтроль | Учатся правильно оценивать своё самоучастие и контролируют, как их организма справляются с физической нагрузкой. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и влияют их прирост в течении учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют конкретные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты записывают в дневник. Дают оценку своим навыкам через тест «Проверь себя». |
| ПМП при травмах. | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В парах моделируют ситуацию травматизма и оказания ПМП. . Дают оценку своим навыкам через тест «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение ЗОЖ. |
| **Что надо уметь.** | |
| Лёгкая атлетика. | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.. Описывают технику выполнения беговых упр., осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение. Применяют вариативное выполнение для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп и контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстника в процессе освоения беговых и прыжковых упр., соблюдая Т/Б. , включают прыжковые упражнения в различные формы знаний по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнения, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| Гимнастика. | Описывают состав и содержание ОРУ, технику акробатических и гимнастических упр., технику лазания и перелезании, опорного прыжка, танцевальных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастических снарядах и технику всех разучиваемых элементов. Оказывают помощь сверстникам в усвоении разученных элементов, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. |
| Подвижные игры. | Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых приёмов и действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила и Т/Б. Используют действия данных игр для развития координационных и кондиционных способностей и для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. |
| Лыжи. | Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. |

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на одну руку | 5,4 | 5,6 |
| Силовые | Прыжки в длину с места, см.  Сгибание рук в висе(М) и в висе лёжа(Д) | 165  5 | 155  14 |
| К выносливости | Бег 1000м,  передвижение на лыжах 1000м. | Без/у. времени  8.00мин, с | Без/у. времени  9.30мин,с |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 9,1 | 9,7 |

**Учебно – методическое обеспечение**:

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Примерные программы. Физкультура 1-4 класс
3. В.И.Лях « Программа физического воспитания». Изд. «Просвещение» 2012г., В.И. Лях «Физическая культура.1-4» Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И. Лях. Рабочие программы 1-4 классы

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.Л. «Безопасность уроков, соревнований и походов» Изд. ЗАО «Издательство НИ ЭНЛС 2002г
2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры». Изд. «Учитель», 2007г.
3. Журнал «Физкультура в школе».
4. Попов Г.П. В помощь преподавателю начальной школы «Дружить со спортом и игрой». Изд. «Учитель», 2008г.
5. Радченко В.С., Иванов С.А. «Олимпийский учебник». Изд. «Советский спорт», 2004г.
6. Литвинов Е.Н.,Погодаев Г.И. «Ура! Физкультура». Изд. «Просвещение» 2006г.
7. Диск – Морозова Е.В., Сапрыкина Н.В. «Коллекция идей», Изд. Барнаул, 2008г.
8. Диск. Лопуга Е.В.
9. Интернет ресурсы.

**Материально –техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал.
2. Хоккейная коробка.

3. Школьный стадион с сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола, площадкой баскетбольной, площадкой волейбольной, гимнастическим городком, полосой препятствий, лыжной трассой.

4. Гимнастические скамейки.

5. Гимнастические маты, конь гимнастический

6. Гимнастические стенки, канат для лазанья с механизмом крепления

7. Гимнастические палки. Гимнастические скакалки. Гимнастические обручи.

8. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, для метания (150гр), плетённые.

9.Лыжи, лыжные палки.

10. Коньки, клюшки.

11. Эстафетные палочки, гантели наборные

12. Секундомер. Рулетка. Весы напольные, ростомер. Свисток.

13.Стойки и планка для прыжков в высоту.

14.Флажки, стойки, кегли. Шашки, шахматы.

15.Перекладина.

16. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

17. Сетка волейбольная

18.Аптечка медицинская

23.Аудиовизуадьные пособия по разделам «Легкая атлетика», «Основы знаний».

24. Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований

25Телевизор .DVD плеер

26.Аудиоцентр

27.Ноутбук

28.Сканер, принтер, копировальный аппарат

29.Цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат

30. Мультимедиапроектор

31.Экран на штативе