

**Пояснительная записка.**

 Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009г).

Программа обеспечена следующим методическим комплектом:

Физическая культура : программа : 1 – 4 классы / Т.В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф, 2012.

Учебник : Физическая культура: 1 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю. А. Копылов. Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2012.

 При составлении программы введена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

 **Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеобразвивающей направленностью.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

 В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

* Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
* Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
* Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
* Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **«Физическая культура».**

 Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала ученого предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

***Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.***

***Формирование:***

* Интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознание красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения с системам национальной физической культуры;
* Умение выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой.

 ***Воспитание:***

* Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
* Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

 ***Обучение:***

* Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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».

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.

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ:

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 1 классе выделяется 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
* Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
* Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
* Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Предметные результаты:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Содержание учебного предмета физическая культура (1 класс)**

|  |
| --- |
| ***Содержание курса*** |
| **Знания о физической культуре** |
| ***Физическая культура*** |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |
| ***Из истории физической культуры*** |
| История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| ***Физические упражнения*** |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| ***Самостоятельные занятия*** |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка. физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*** |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения*** |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
| **Физическое совершенствование** |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| **Организующие команды и приёмы.**Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке, перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.*Например:1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев. кувырок вперёд.*Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перемахи.*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.*Опорный прыжок*с разбега через гимнастического козла.*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |
| **Лёгкая атлетика** |
| **Беговые упражнения:**с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.**Прыжковые упражнения:**на одной ноге и двух ногах на месте и с передвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.**Броски:**большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.**Метание:**малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале спортивных игр:Футбол:*удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.*Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.**Общеразвивающие упражнения**из базовых видов спорта |

**Тематическое планирование по физкультуре (99 ч. )**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол-во часов** | **Тип****урока** | **Элементы****содержания** | **Результаты освоения****Учебного предмета** | **Вид****контроля** | **Дата проведения** |
| **Личностные,****метапредметные** | **предметные** | **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБПонятие о физической культуре | 1 | ОНЗ | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.Характеристика явления (действий и поступков), их объективная оценка.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживания.Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживанияУправление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживанияОбнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.Технически правильное выполнение двигательных действий.Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.Технически правильное выполнение двигательных действий.Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.Технически правильное выполнение двигательных действий.Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопе6реживанияОбнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.Технически правильное выполнение двигательных действий.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов улучшения.Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры. | текущий |  |  |
| 2 | Как появилась физическая культура? | 1 | ОНЗ | История развития физической культуры и первых соревнований | текущий |  |  |
| 3 | Подвижные игры | 1 | рефлексии | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 4 | Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. | 1 | ОНЗ | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | текущий |  |  |
| 5 | Представление о физических упражнениях. | 1 | ОНЗ | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | тематический |  |  |
| 6 | Подвижные игры | 1 |  | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 7 | Твой организм. | 1 | ОНЗ | Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.. | Знать основные анатомические особенности строения человеческого организма. | текущий |  |  |
| 8 | Зачем нужен скелет? | 1 | ОНЗ | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног | Знать для чего человеку нужен скелет. | текущий |  |  |
| 9 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 10 | Зачем человеку мышцы? | 1 | ОНЗ | Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.*Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Знать группы мышц | текущий |  |  |
| 11 | Осанка. | 1 | ОНЗ | Знать упражнения для правильного формирования и укрепления осанки. | текущий |  |  |
| 12 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 13 | Стопа человека | 1 | ОНЗ | Комплекс упражнений на предотвращения плоскостопия | Знать упражнения для профилактики плоскостопия. | текущий |  |  |
| 14 | Как расслаблять мышцы? | 1 | ОНЗ | Комплекс упражнений на расслабление мышц. | Уметь полностью расслабить мышцы с помощью комплекса упражнений. | тематический |  |  |
| 15 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 16 | Правильный режим дня. | 1 | ОНЗ | Составление режима дня. Учить планировать свой режим дня. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры | текущий |  |  |
| 17 | Как планировать свой режим дня? | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 18 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 19 | Здоровое питание. | 1 | ОНЗ | Соблюдение режима питания. Понятие о здоровой пище. | Знать как правильно питаться.Уметь соблюдать режим питания. | текущий |  |  |
| 20 | Здоровое питание. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 21 | Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. | 1 | ОНЗ | Комплекс упражнений для утренней гимнастики. | Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. | текущий |  |  |
| 22 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 23 | Выполняем физкультминутки. | 1 | ОНЗ | Разучивание физминуток сна различные группы мышц. | Знать физминутки на различные группы мышц.Уметь их проводить. | текущий |  |  |
| 24 | Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями? | 1 | ОНЗ | Рекомендации по подбору одежды для занятия спортом и физкультурой. | Знать правила выбора спортивной одежды. | текущий |  |  |
| 25 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 26 | Закаливание. | 1 | ОНЗ | Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | Знать виды закаливания.Уметь их правильно использовать. | текущий |  |  |
| 27 | Закаливание. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 28 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 29 | Что делать, если ты плохо себя чувствуешь? | 1 | ОНЗ |  | Знать симптомы заболевания. | тематический |  |  |
| 30 | Измерение показателей физического развития. | 1 | ОНЗ | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств. | текущий |  |  |
| 31 | Подвижные игры. | 1 |  | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 32 | Оздоровительные формы занятий.Развитие физических качеств | 1 | ОНЗ | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств. | текущий |  |  |
| 33 | Оздоровительные формы занятий.Развитие физических качеств. | 1 | Общеметод. напр. | тематический |  |  |
| 34 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 35 | Движения и передвижения строем. | 1 | ОНЗ | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **Уметь** выполнять строевые команды | текущий |  |  |
| 36 | Движения и передвижения строем. | 1 | Общеметод. напр. | **Уметь** выполнять строевые команды | текущий |  |  |
| 37 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 38 | Движения и передвижения строем. | 1 | Рефлексии | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **Уметь** выполнять строевые команды | текущий |  |  |
| 39 | Движения и передвижения строем. Норматив. | 1 | Развивающий контроль | **Уметь** выполнять строевые команды | тематический |  |  |
| 40 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 41 | Акробатические упражнения. | 1 | ОНЗ | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |  |
| 42 | Акробатические упражнения. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 43 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 44 | Акробатические комбинации. | 1 | рефлексии | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий |  |  |
| 45 | Акробатические комбинации. Норматив. | 1 | Развивающий контроль | тематический |  |  |
| 46 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 47 | Снарядная гимнастика. | 1 | ОНЗ | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности. | текущий |  |  |
| 48 | Снарядная гимнастика. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 49 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 50 | Гимнастические комбинации. Опорный прыжок | 1 | ОНЗ | Комплекс упражненийс разбега через гимнастического козла. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  |  |
| 51 | Гимнастические комбинации. Опорный прыжок | 1 | Рефлексии | Комплекс упражненийс разбега через гимнастического козла. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | текущий |  |  |
| 52 | Подвижные игры. | 1 | Рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 53 | Прикладная гимнастика. | 1 | ОНЗ | Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | текущий |  |  |
| 54 | Прикладная гимнастика. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 55 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 56 | Прикладная гимнастика .Развитие гибкости. | 1 | Рефлексии | Гимнастические упражнения прикладного характера.Передвижение по гимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | текущий |  |  |
| 57 | Прикладная гимнастика. Развитие координации. Норматив. | 1 | Развивающий контроль | тематический |  |  |
| 58 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 59 | Лыжная подготовка. | 1 | ОНЗ | Передвижение на лыжах разными способами. | Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их | текущий |  |  |
| 60 | Лыжная подготовка. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 61 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 62 | Лыжная подготовка | 1 | Рефлексии | Передвижение на лыжах разными способами. | Объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их | текущий |  |  |
| 63 | Лыжная подготовка | 1 | рефлексии | текущий |  |  |
| 64 | Подвижные игры. | 1 | Рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 65 | Технические действия на лыжах. | 1 | Рефлексии | Повороты, спуски, подъёмы, торможения. | Технически правильное выполнение двигательных действий. | текущий |  |  |
| 66 | Технические действия на лыжах. Норматив. | 1 | Развивающий контроль | тематический |  |  |
| 67 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 68 | Прыжковая подготовка. | 1 | ОНЗ | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | текущий |  |  |
| 69 | Прыжковая подготовка. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 70 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии |  Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 71 | Прыжковая подготовка. | 1 | Общеметод. напр. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | текущий |  |  |
| 72 | Прыжковая подготовка. Норматив. | 1 | Развивающий контроль. | тематический |  |  |
| 73 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 74 | Броски большого мяча. | 1 | ОНЗ | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий |  |  |
| 75 | Броски большого мяча. | 1 | рефлексии | текущий |  |  |
| 76 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 77 | Броски большого мяча. | 1 | рефлексии | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий |  |  |
| 78 | Броски большого мяча. | 1 | рефлексии | тематический |  |  |
| 79 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 80 | Метание малого мяча. | 1 | ОНЗ | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами | текущий |  |  |
| 81 | Метание малого мяча. | 1 | рефлексии | текущий |  |  |
| 82 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 83 | Метание малого мяча. | 1 | Рефлексии | Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий |  |  |
| 84 | Метание малого мяча. Норматив | 1 | Развивающий контроль | тематический |  |  |
| 85 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 86 | Беговая подготовка. | 1 | ОНЗ | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением | . **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | текущий |  |  |
| 87 | Беговая подготовка. | 1 | Общеметод. напр. | текущий |  |  |
| 88 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств |  | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 89 | Беговая подготовка. | 1 | рефлексии | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | текущий |  |  |
| 90 | Беговая подготовка. | 1 | рефлексии | текущий |  |  |
| 91 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 92 | Беговая подготовка. | 1 | ОНЗ | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | текущий |  |  |
| 93 | Беговая подготовка.Норматив. | 1 | Развивающий контроль | тематический |  |  |
| 94 | Подвижные игры. | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 95 | Общефизическая подготовка. | 1 | ОНЗ | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях  | текущий |  |  |
| 96 | Общефизическая подготовка. | 1 | рефлексии | текущий |  |  |
| 97 | Подвижные игры | 1 | рефлексии | ОРУ.Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий |  |  |
| 98 | Общефизическая подготовка. | 1 | рефлексии | Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта. | Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и | текущий |  |  |
| 99 | Общефизическая подготовка. | 1 | Развивающий контроль | итоговый |  |  |

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

|  |
| --- |
|  Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов **Программа физического** воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: «Вентана-Граф» , 2012. |
| Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов **«Физкультура».** Учебник для учащихся 1классов начальной школы. М: «Вентана-Граф» 2012. |
| Рабочая программа по физической культуре . |
| **Технические средства обучения** |
| Ноутбук. |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Козел гимнастический |
| Канат для лазанья |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Скакалка детская |
| Мат гимнастический |
| Гимнастический подкидной мостик |
| Кегли |
| Обруч пластиковый детский |
| Планка для прыжков в высоту |
| Стойка для прыжков в высоту |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) |
| Сетка волейбольная |
| Коврики гимнастические |
| Секундомер |