**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по «Физической культуре» для 1 класса составлена в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией

Т..В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова.

 **Общая характеристика**

 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 (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

* на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
* на освоение знаний о физической культуре;
* на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

 Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**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.

 **Цель:**

* формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
* формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
* формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

 **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 различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет 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.

 **Ценностные ориентиры содержания**

 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.

 **Объём программы** Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова (физическая культура – автор / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров), предусматривающей 99 часов.
 Согласно Графику-календарю МБОУ «Николаевская СОШ» на 2012-2013 учебный год в 1 классе предусмотрено 33 учебных недель (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 99 часов.

 В соответствии с выходными днями - 8 марта, 1 мая, 9 мая, рабочая программа по физической культуре для 1 класса на 2012-2013 учебный год рассчитана на 98 часов.

 Программа выполняется в полном объеме (98 ч).

Тема «Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места», выдана блочно с темой « Прыжок в длину с разбега».

**Содержание учебного предмета**

**(98 часов, 3 ч в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| **Знания о физической культуре**  |
| Физическая культура (4 ч) |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятийфизическими упражнениями поукреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье,Ползание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждениятравматизма во время занятийфизическими упражнениями: организация мест занятий, подбородежды, обуви и инвентаря | Понятие о физической культуре.Основные способы передвижения человека.Профилактика травматизма | **Определять** и кратко **характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми.**Выявлять** различия в основных способах передвижения человека.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| Из истории физической культуры (2 ч) |
| История развития физическойкультуры и первых соревнований.Связь физической культуры струдовой и военной деятельностью | Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культурыв России в ХVII—ХIХ вв. | **Пересказывать** тексты по истории физической культуры.**Понимать** и **раскрывать**связь физической культуры струдовой и военной деятельностью человека |
| Физические упражнения (4 ч) |
| Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.Характеристика основных физических качеств: силы, быстро\_ты, выносливости, гибкости иравновесия. | Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах. | **Различать** упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).**Характеризовать** показателифизического развития.**Характеризовать** показателифизической подготовки. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физическая подготовка и еесвязь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений | **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |
| **Организация здорового образа жизни**  |
| Самостоятельные занятия (4 ч) |
| Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражненийдля формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Режим дня и его планирование.Утренняя зарядка, правила еесоставления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.Комплексы упражнений дляразвития физических качеств | **Составлять** индивидуальныйрежим дня.**Отбирать** и **составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**Оценивать** свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.**Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки.**Моделировать** комплексыупражнений с учетом их цели:на развитие силы, быстроты, выносливости |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (3 ч) |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений | **Измерять** индивидуальныепоказатели длины и массы тела,сравнивать их со стандартнымизначениями.**Измерять** показатели развития физических качеств.**Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |
| Самостоятельные игры и развлечения (16 ч) |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивныхплощадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |

|  |
| --- |
| **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**  |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч) |
| 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 | Оздоровительные формы занятий.Развитие физических качеств.Профилактика утомления | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.**Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (5 ч) |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических  | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений | Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечныхсокращений |
| Самостоятельные игры и развлечения (16 ч) |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивныхплощадках и в спортивных залах) | Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр | **Общаться** и **взаимодействовать** в игровой деятельности.**Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| **Спортивно оздоровительная деятельность**  |
| Гимнастика с основами акробатики (8ч) |
| ***Организующие команды и******приемы.*** Строевые действия вшеренге и колонне; выполнениестроевых команд.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации.*Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев; | Движения и передвижения строем.Акробатика. | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль\_но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упорприсев, из упора присев кувырокназад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы,перемахи.*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присевтолчком двумя ногами перемах,согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в висстоя и обратное движение черезвис сзади согнувшись со сходомвперед ноги.*Опорный прыжок*: с разбегачерез гимнастического козла. | Снарядная гимнастика. | **Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.**Описывать** технику гимнастических упражнений на снарядах.**Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| *Гимнастические упражнения**прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке | Прикладная гимнастика | **Соблюдать** правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.**Осваивать** универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |

|  |
| --- |
| Легкая атлетика (11 ч) |
| ***Беговые упражнения****:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.***Прыжковые упражнения****:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину | Беговая подготовка.Прыжковая подготовка. | **Описывать** технику беговых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваивать** универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.***Броски****:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способами. | Броски большого мяча. | **Описывать** технику бросков большого набивного мяча.**Осваивать** технику бросков большого мяча.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальность | Метание малого мяча | **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.**Описывать** технику метаниямалого мяча.**Осваивать** технику метаниямалого мяча. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| ***Повороты; спуски; подъемы;******торможения*** | Технические действия на лыжах | **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.**Проявлять** выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.**Применять** правила подбораодежды для занятий лыжнойподготовкой.**Объяснять** технику выполненияповоротов, спусков и подъемов. |
| Подвижные и спортивные игры  |
| *На материале гимнастики с**основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражненийна внимание, силу, ловкость икоординацию.*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию,выносливость и быстроту. | Подвижные игры. | **Осваивать** универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условияпроведения подвижных игр.**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика деятельности****учащихся** |
| *На материале спортивных игр.**Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры наматериале волейбола. | Спортивные игры. | **Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** |
| **Мальчики**  | **Девочки**  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 |
| Прыжок в длину с места, см | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2-5,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,2-6,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса**

***Учащиеся должны знать:***

* о способах и особенностях движений и передвижений человека;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиен, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь:***

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 1 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов****98 ч** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Диагностический инструментарий оценки достижений** | **Дата**  |
| 1/1 | Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки». | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Текущий  |  |
| 2/2 | Построение в шеренгу.  | 1 | Правильно выполнять основы движения построению в шеренгу. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | Фронтальный |  |
| 3/3 | Игры: «Совушка», «Запрещенное движение». | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Игровой  |  |
| 4/4 | Строевые упражнения. Контроль двигательных качеств - скорость- бег 30 м. Эстафеты | 1 | Описывать технику строевых упражнений.Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | Текущий  |  |
| 5/5 | Челночный бег, прыжки в длину с места.  | 1 | Осваиватьуниверсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений обучение челночному бегу, прыжку в длину с места.Различать и выполнятьстроевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | Текущий  |  |
| 6/6 | Разучивание игры «Класс, смирно!» | 1 | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Фронтальный  |  |
| 7/7 | Обучение прыжкам на одной, на двух ногах. Наклоны вперед из положения сидя. Мини - игры | 1 | Осваиватьтехнику физических упражнений прыжкам на одной, на двух ногах. Осваивать технику физических упражнений наклону вперед из п. сидя.Выявлятьхарактерные ошибки при выполнении упражнений направленности.Проявлятькачества силы и координации при выполнении упражнений челночного бега 49наклон вперед из п. сидя. Соблюдатьправила техники безопасности при выполнении упражнений. | Текущий  |  |
| 8/8 | Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднимание туловища.  | 1 | Осваиватьтехнику совершенствование основных положений рук и ног при подтягивание, поднимание туловища. | ФронтальныйИндивидуальный |  |
| 9/9 | Эстафеты  | 1 | Проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | Текущий  |  |
| 10/10 | Обучение правилам бега. Контроль двигательных качеств-бег-6 мин. Игры с бегом | 1 | Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | ФронтальныйИндивидуальный |  |
| 11/11 | Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | ФронтальныйИндивидуальный |  |
| 12/12 | Разучивание игры «Бой петухов». | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 13/13 | Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | ФронтальныйИндивидуальный |  |
| 14/14 | Разучивание игры «За флажками»  | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | ФронтальныйИндивидуальный |  |
| 15/15 | Разучивание игры «Охотник и зайцы».  | 1 |  | ФронтальныйИндивидуальный |  |
| 16/16 | Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Игровой  |  |
| 17/17 | Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Фронтальный |  |
| 18/18 | Подвижные игры | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 19/19 | Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 20/20 | Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 21/21 | Подвижные игры | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 22/22 | Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование».  | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать координационные правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 23/23 | Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование».  | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Соблюдать координационные правила техники безопасности во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 24/24 | Игры с мячом | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  | Фронтальный  |  |
| 25/25 | Совершенствование передачи мяча.  | 1 | Осваивать технику передачи мяча.Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.Развивать координационные способности в игровых упражнениях. | Фронтальный |  |
| 26/26 | Совершенствование передачи мяча.  | 1 | Осваивать технику передачи мяча.Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Фронтальный |  |
| 27/27 | Игры с мячом | 1 | Развивать координационные способности в игровых упражнениях | Текущий  |  |
| 28/28 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;Проявлять качества развитие скоростно-силовых качеств мышц ног, (прыгучесть). | Фронтальный |  |
| 29/29 | Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.  | 1 | Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;Проявлять качества развитие скоростно-силовых качеств мышц ног, (прыгучесть). | Фронтальный |  |
| 30/30 | Игры с большим мячом | 1 | Развивать координационные способности в игровых упражнениях | Фронтальный  |  |
| 31/31 | Передвижения изменением направления (змейкой).  | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Развивать ловкость в играх и эстафетах. | Текущий  |  |
| 32/32 | Передвижения изменением направления ((змейкой).  | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Текущий  |  |
| 33/33 | Игры и эстафеты | 1 | Развивать ловкость в играх и эстафетах. | Фронтальный  |  |
| 34/34 | Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  | 1 | Осваивать технику передачи мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Фронтальный |  |
| 35/35 | Обучение ловле и хвату теннисного мяча.  | 1 | Осваивать технику передачи мяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Фронтальный |  |
| 36/36 | Игры в беге | 1 | Развивать ловкость в играх | Текущий  |  |
| 37/37 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время развитие координационных 09.11.2011г способностей в эстафетах.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Фронтальный |  |
| 38/38 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).  | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время развитие координационных 09.11.2011г способностей в эстафетах.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Фронтальный |  |
| 39/39 | Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя). | 1 | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Текущий  |  |
| 40/40 | Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время разучивание новых эстафет. | Фронтальный |  |
| 41/41 | Разучивание новых эстафет. Развитие гибкости, ловкости. | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время разучивание новых эстафет. | Фронтальный |  |
| 42/42 | Эстафеты  | 1 | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время разучивание новых эстафет. | Текущий  |  |
| 43/43 | Обучение игровым действиям и новым движениям. | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические скоростно – силовые качества. | Фронтальный |  |
| 44/44 | Обучение игровым действиям и новым движениям. Развитиескоростно-силовых качеств | 1 | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.Развивать физические скоростно – силовые качества. | Фронтальный |  |
| 45/45 | Спортивный игры | 1 | Развивать физические скоростно – силовые качества. | Фронтальный |  |
| 46/46 | Совершенствование разученных ранее упражнений.  | 1 | Осваивать умения выполнятьуниверсальные физические упражнения.Развивать физические скоростно – силовые качества. | Фронтальный |  |
| 47/47 | Совершенствование разученных ранее упражнений.  | 1 | Осваивать умения выполнятьуниверсальные физические упражнения.Развивать физические скоростно – силовые качества. | Фронтальный |  |
| 48/48 | Игры с большим мячом | 1 | Развивать физические скоростно – силовые качества. | Фронтальный |  |
| 49/49 | Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.  | 1 | Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивногомяча.Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Фронтальный |  |
| 50/50 | Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки | 1 | Разучить комплекс ОРУ типа зарядки. | Фронтальный |  |
| 51/51 | Игры с большим мячом | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 52/52 | Обучение хватам и передачам большого баскетбольного мяча.   | 1 | Осваивать технику хватам и передачам большого баскетбольного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивногомяча. | Фронтальный |  |
| 53/53 | Прыжки через скакалку. Обучение элементам ведения баскетбольного мяча. | 1 | Осваивать технику упражнений прыжкам через скакалку. Осваивать элементы ведения баскетбольного мяча. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прыжкам через скакалку. | Фронтальный |  |
| 54/54 | Игры с обручем | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 55/55 | Обучение прыжкам через скакалку и ведению баскетбольного мяча. | 1 | Осваивать технику упражнений прыжкам через скакалку. Осваивать элементы ведения баскетбольного мяча. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прыжкам через скакалку.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Фронтальный |  |
| 56/56 | Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку. | 1 | Осваивать технику упражнений прыжкам через скакалку. Осваивать элементы ведения баскетбольного мяча. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений прыжкам через скакалку. | Фронтальный |  |
| 57/57 | Игры с мячом | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 58/58 | Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча. | 1 | Осваивать технику ловле баскетбольного мяча. Соблюдать правила техникибезопасности при ведении мяча. | Фронтальный |  |
| 59/59 | Обучение ловле баскетбольного мяча. Совершенствование ведения мяча. | 1 | Осваивать технику ловле баскетбольного мяча. Соблюдать правила техникибезопасности при ведении мяча. | Фронтальная |  |
| 60/60 | Игры с мячом | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 61/61 | Разучивание игры «Удочка». Обучение перекатам назад, на бок. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Фронтальный |  |
| 62/62 | Обучение перекатам назад, на бок. | 1 | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Фронтальный |  |
| 63/63 | Разучивание игры «Удочка». | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 64/64 | Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку». | 1 | Осваивать технику умения выполнять кувырок вперёд.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Фронтальный |  |
| 65/65 | Обучение кувырку вперед.  | 1 | Осваивать технику умения выполнять кувырок вперёд.Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Фронтальный |  |
| 66/66 | Разучивание игры «Поймай мышку». | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 67/67 | Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест» | 1 | Осваиватьтехнику упражнений прыжкам со скамейки.Осваивать обучение кувырку вперед, лазанию. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков со скамейки.Разучить игру «Перемена мест». | Фронтальный |  |
| 68/68 | Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.  | 1 | Осваиватьтехнику упражнений прыжкам со скамейки.Осваивать обучение кувырку вперед, лазанию. Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжков со скамейки. Разучить игру «Перемена мест». | Фронтальный |  |
| 69/69 | Игра «Перемена мест» | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 70/70 | Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед. | 1 | Осваиватьтехнику упражнений лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Осваивать кувырки впередВыявлять характерные ошибки при выполнении прыжков со скамейки. | Фронтальный |  |
| 71/71 | Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед. | 1 | Осваиватьтехнику упражнений лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Осваивать кувырки впередВыявлять характерные ошибки при выполнении прыжков со скамейки. | Фронтальный |  |
| 72/72 | Игры на свежем воздухе | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 73/73 | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».  | 1 | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.Моделироватьфизические нагрузки для развития основных физических качеств. | Фронтальный |  |
| 74/74 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча. | Фронтальный |  |
| 75/75 | Разучить игру «Салки с мячом». | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 76/76 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча.  | Фронтальный |  |
| 77/77 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебного игровой деятельности. | Фронтальный |  |
| 78/78 | Разучить игру «Салки с мячом». | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 79/79 | Обучение броску и ловле теннисного мяча. Разучиваниеигры «Салки с мячом» | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебного игровой деятельности. | Фронтальный |  |
| 80/80 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебного игровой деятельности. | Фронтальный |  |
| 81/81 | Разучиваниеигры «Салки с мячом» | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 82/82 | Обучение броску и ловле теннисного мяча.  | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебного игровой деятельности. | Фронтальный |  |
| 83/83 | Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебного игровой деятельности.  | Фронтальный |  |
| 84/84 | Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков». | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 85/85 | Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.  | 1 | Проявлятькачества силы, быстроты и координации при выполнении бросков и ловле теннисного мяча.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебного игровой деятельности. Разучить игру «Чья команда быстрее осалит игроков». | Фронтальный |  |
| 86/86 | Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге | 1 | Осваивать качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков теннисного мяча из-за головы. Развивать выносливость в медленном беге. | Фронтальный |  |
| 87/87 | Игры с мячом | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 88/88 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге | 1 |  Осваивать качества силы, быстроты и координации при совершенствование метания и ловли теннисного мяча.Осваивать технику бега различными способами. | Фронтальный |  |
| 89/89 | Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге | 1 |  Осваивать качества силы, быстроты и координации при совершенствование метания и ловли теннисного мяча.Осваивать технику бега различными способами. | Фронтальный |  |
| 90/90 | Разучивание игры «День и ночь». | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный |  |
| 91/91 | Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.  | 1 | Осваивать качества силы, быстроты и координации при совершенствование метания и ловли теннисного мяча.Осваивать технику бега различными способами. | Фронтальный |  |
| 92/92 | Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость. | 1 | Различатьупражнения по воздействию на развитие основных физических качеств ловкость(челночный бег), гибкость. Характеризоватьпоказатели физического развития.Характеризовать показателифизической подготовки. Измерение показателей развития физических качеств.  | Фронтальный |  |
| 93/93 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. | 1 | Измерение показателей развития физических качеств.  | Фронтальный |  |
| 94/94 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание | 1 | Измерение показателей развития физических качеств.  | Фронтальный |  |
| 95/95 | Игры с большим мячом | 1 | Соблюдать технику безопасности во время игр | Фронтальный  |  |
| 96/96 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 1 | Измерение показателей развития физических качеств.  | Фронтальный |  |
| 97/97 | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту. | 1 | Измерение показателей развития физических качеств. | Текущий  |  |
| 98/98 | Итоговый урок | 1 |  | Итоговый  |  |

**Материально – техническое обеспечение**

**Учебно – методический комплект**

**Программа** «Физическая культура» автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2012 г.

**Учебник** по физической культуре,. 1 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2010 г.

**Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2010 г.

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**Спортивный инвентарь**

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Спортивный конь.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

**Технические средства обучения.**

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре