**Физическая культура**

**Автор В.И.Лях**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 1 класса разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Сборник нормативных документов. Начальная школа / сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2009. – 172, [4] с.
2. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2010.

**Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год составляет 102 ч.

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Цели обучения**

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

* ***укрепление*** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* ***развитие*** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* ***овладение*** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* ***воспитание*** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач*:**

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

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (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 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, использование 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, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела) физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: весы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

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

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*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 обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности 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 результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

**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, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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 совершествование***

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.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. 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. Прыжки со скакалкой. 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 продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбол.

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

***Учащиеся должны знать:***

* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* 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 физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

***Уметь:***

* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Тематическое планирование по физической культуре. 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **По плану** | **По факту** |
| 1 | Легкая атлетика | Ознакомление с созданием и организацией уроков физкультуры. Построение в колонну по одному | 1 | Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями | **Учащиеся должны уметь** строится в колонну по одному, выполнять команды.  **Знать** правила поведения и техники безопасности во время уроков физической культуры | Правильность выполнения Фронтальный опрос |  |  |
| 2  3 | Лёгкая атлетика | Подбрасывание вверх и ловля мяча двумя руками | 2 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь** выполнять броскибольших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Корректировка движений |  |  |
| 4 | Лёгкая атлетика | Повороты переступанием. Стартовые ускорения из различных И.П. | 1 | Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. | **Учащиеся должны уметь**  выполнять повороты переступанием, стартовые ускорения из различных исходных положений | Корректировка техники старта, бега |  |  |
| 5 | Лёгкая атлетика | Прыжки на двух ногах  Повороты переступанием | 1 | **Учащиеся должны уметь**  выполнять прыжки на двух ногах, повороты переступанием | Корректировка движений |  |  |
| 6 | Лёгкая атлетика | Подлезание под шнур и сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре | 1 |  | **Учащиеся должны уметь**  выполнять подлезание под шнур и сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре | Корректировка движений |  |  |
| 7-8 | Лёгкая атлетика | Удары мяча о пол и ловля одной рукой | 2 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь**  выполнять удары мяча о пол и ловля одной рукой | Корректировка движений |  |  |
| 9-11 | Лёгкая атлетика | Перебрасывание мяча через шкур. Развитие скоростных качеств | 3 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь**  выполнять перебрасывание мяча через шкур. | Корректировка движений |  |  |
| 12-13 | Лёгкая атлетика | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м с высокого старта. | 2 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | **Учащиеся должны уметь**  выполнять разные виды бега | Корректировка техники бега |  |  |
| 14 | Лёгкая атлетика | Бег 30 метров (2 повторения) | 1 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; | **Учащиеся должны уметь**  выполнять разные виды бега | Корректировка техники бега |  |  |
| 15-16 | Лёгкая атлетика | Упражнение в ловле мяча после отскока о пол. Спрыгивание с высоты | 2 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь**  выполнять упражнение в ловле мяча после отскока о пол. Спрыгивание с высоты | Корректировка техники бега, правильности дыхания |  |  |
| 17-18 | Лёгкая атлетика | Подтягивание на перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). | 2 | Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | **Учащиеся должны уметь**  выполнять подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Корректировка правильности дыхания |  |  |
| 19 | Лёгкая атлетика | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе | 1 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь**  выполнять ходьбу и бег между предметами, ползать по гимнастической скамейке на животе | Корректировка техники бега, правильности дыхания |  |  |
| 20-21 | Лёгкая атлетика | Метание мяча на дальность | 2 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь**  выполнять метание мяча на дальность | Фиксирование результата |  |  |
| 22 | Лёгкая атлетика | Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | Бег, ходьба, прыжки, метание | **Учащиеся должны уметь**  выполнять бег с изменением направления, ритма и темпа | Корректировка техники бега, правильности дыхания |  |  |
| 23 | Гимнастика | Лазание на гимнастическую стенку | 1 | Лазание по гимнастической стенке | **Учащиеся должны уметь**  лазать на гимнастическую стенку | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 24 | Лёгкая атлетика | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | 1 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | **Учащиеся должны уметь**  выполнять перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя | Фиксирование результата |  |  |
| 25 | Гимнастика | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол | 1 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь**  выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол | Корректировка движений |  |  |
| 26-27 | Гимнастика | Упражнение в переменных прыжках на правой и левой ноге | 2 | Бег, ходьба, прыжки | **Учащиеся должны уметь**  выполнять упражнение в переменных прыжках на правой и левой ноге | Корректировка движений |  |  |
| 28-30 | Гимнастика | Упражнение в равновесии и прыжках | 3 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь**  выполнять упражнение в равновесии и прыжках | Корректировка движений |  |  |
| 31 | Гимнастика | Упражнение в ползании по гимнастической скамейке и равновесии | 1 | Лазание по гимнастической стенке | **Учащиеся должны уметь**  выполнять упражнение в ползании по гимнастической скамейке и равновесии | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 32 | Лёгкая атлетика | Прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов | 1 | Бег, ходьба, прыжки | **Учащиеся должны уметь**  выполнять прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов | Корректировка движений |  |  |
| 33-34 | Лёгкая атлетика | Перебрасывание больших мячей | 2 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь**  выполнять перебрасывание больших мячей | Корректировка движений |  |  |
| 35-37 | Лёгкая атлетика | Упражнение в забрасывании мяча в корзину двумя руками | 1 | Баскетбол | **Учащиеся должны уметь**  забрасывать мяч в корзину двумя руками | Корректировка движений |  |  |
| 38 | Лёгкая атлетика | Упражнение в перепрыгивании через шнуры и равновесии | 1 | Бег, ходьба, прыжки | **Учащиеся должны уметь** выполнять упражнение в перепрыгивании через шнуры и равновесии | Корректировка движений |  |  |
| 39 | Лёгкая атлетика | Упражнение в подбрасывании и ловле малого мяча | 1 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь** выполнять подбрасывание и ловлю малого мяча | Корректировка движений |  |  |
| 40 | Лёгкая атлетика | Перебрасывание мяча через шнуры двумя руками из-за головы | 1 | **Учащиеся должны уметь** перебрасывать мяч через шнуры двумя руками из-за головы | Корректировка движений |  |  |
| 41 | Лёгкая атлетика | Упражнение в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд | 1 | Бег, ходьба, прыжки | **Учащиеся должны уметь** прыгать на одной ноге с продвижением вперёд | Корректировка движений |  |  |
| 42 | Лёгкая атлетика | Метание мячей на дальность | 1 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь** метать мяч на дальность | Фиксирование результата |  |  |
| 43-44 | Лёгкая атлетика | Упражнение в ходьбе и беге врассыпную, в метании малого мяча на дальность | 2 | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь** ходить и бегать врассыпную, метать малый мяч на дальность | Корректировка движений |  |  |
| 45-46 | Гимнастика | Лазанье по гимнастической стенке | 2 | Лазанье по гимнастической стенке | **Учащиеся должны уметь** лазать по гимнастической стенке | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 47-48 | Гимнастика | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь** ходьба по гимнастической скамейке парами | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 49 | Лыжная подготовка | Инструктаж по ТБ, переноска и надевание лыж. Ознакомление с передвижением ступающим шагом | 1 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.  Ступающий шаг | **Учащиеся должны знать** правила поведения и техники безопасности во время уроков лыжной подготовки | Фронтальный опрос |  |  |
| 50  51  52 | Лыжная подготовка | Передвижение по лыжне ступающим шагом без палок | 3 | Ступающий шаг с палками и без палок | **Учащиеся должны уметь** передвигаться ступающим шагом с палками и без палок | Корректировка движений |  |  |
| 53  54  55 | Лыжная подготовка | Передвижение скользящим шагом | 3 | Скользящий шаг с палками и без палок | **Учащиеся должны уметь** передвигаться скользящий шаг с палками и без палок | Корректировка движений |  |  |
| 56  57  58  59 | Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом | 4 | Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок | **Учащиеся должны уметь** передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без палок | Корректировка движений |  |  |
| 60  61  62  63 | Лыжная подготовка | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием | 4 | Скользящий шаг с палками и без палок  Повороты переступанием | **Учащиеся должны уметь** передвигаться скользящий шаг с палками и без палок, выполнять повороты переступанием | Корректировка движений |  |  |
| 64  65  66  67  68 | Подвижные игры | Подвижные игры «Проехать через ворота», «Кто дальше прокатится» | 5 | Подвижные игры | **Учащиеся должны знать** правила игры.  **Уметь** быстро бегать, прыгать | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| 69  70 | Лыжная подготовка | Поворот переступанием на месте. | 2 | Повороты переступанием | **Учащиеся должны уметь** выполнять поворот переступанием | Корректировка движений |  |  |
| 71  72 | Лыжная подготовка | Ходьба на лыжах до 500 метров | 2 | Ступающий и скользящий шаг с палками и без палок | **Учащиеся должны уметь** ходить на лыжахна дистанцию 500 метров | Корректировка движений |  |  |
| 73  74  75 | Подвижные игры | Итоговые упражнения и подвижные игры без лыж | 3 | Подвижные игры | **Учащиеся должны знать** правила игры | Следить за выполнением правил игры |  |  |
| 76 | Лёгкая атлетика | Упражнение в бросании мяча о стену и ловля его после отскока | 1 | Броски и ловля мяча | **Учащиеся должны уметь** бросать мяча о стену и ловить его после отскока | Корректировка техники и  точности действий |  |  |
| 77  78 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с места | 2 | Прыжки в длину с места | **Учащиеся должны уметь** прыгать в длину с места | Корректировка техники  прыжка в длину |  |  |
| 79  80 | Лёгкая атлетика | Перебрасывание мяча друг другу | 2 | Броски и ловля мяча | **Учащиеся должны уметь** бросать мяча о стену и ловить его после отскока | Фиксирование результата |  |  |
| 81  82 | Гимнастика | Упражнение в прыжках со скакалкой на месте и с продвижением вперёд | 2 | Прыжки с использованием скакалки | **Учащиеся должны уметь** прыгать на скакалке | Корректировка техники  прыжка в высоту |  |  |
| 83 | Лёгкая атлетика | Метание мешочков в вертикальную цель | 1 | Метание других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | **Учащиеся должны уметь** метание мешочек в вертикальную цель | Корректировка техники и  точности действий |  |  |
| 84  85 | Гимнастика | Прыжки со скакалкой | 2 | прыжки с использованием скакалки | **Учащиеся должны уметь** прыгать на скакалке | Корректировка техники  прыжка в высоту |  |  |
| 86 | Лёгкая атлетика | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места | 1 | Прыжки в длину с места | **Учащиеся должны уметь** строится в колонну по одному, выполнять команды.  **Знать** правила поведения и техники безопасности во время уроков физической культуры | Корректировка техники  прыжка в длину |  |  |
| 87 | Лёгкая атлетика | Упражнение в играх с мячом | 1 | Броски и ловля мяча | **Учащиеся должны уметь** бросать и ловить мяч | Корректировка техники и  точности действий |  |  |
| 88  89 | Лёгкая атлетика | Упражнение в равновесии | 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь** выполнять упражнения в равновесии | Фиксирование результата |  |  |
| 90 | Лёгкая атлетика | Прыжки в длину с разбега | 1 | Прыжки в длину с места, с разбега | **Учащиеся должны уметь** прыгать в длину с разбега | Корректировка техники  прыжка в длину |  |  |
| 91 | Лёгкая атлетика | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу | 1 | Броски и ловля мяча | **Учащиеся должны уметь** бросать и ловить мяч | Фиксирование результата |  |  |
| 92 | Гимнастика | Инструктаж ТБ. Основная стойка. Ходьба по гимнастической скамейке | 1 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь** ходить по гимнастической скамейке | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 93 | Гимнастика | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт | 1 | Лазанье по гимнастической стенке | **Учащиеся должны уметь** ходить по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 94 | Гимнастика | Пролезание в обруч и прыжки из обруча в обруч | 1 | Прыжки ,бег, ходьба | **Учащиеся должны уметь** пролезать в обруч и прыгать из обруча в обруч | Фиксирование результата |  |  |
| 95 | Гимнастика | Ведение мяча одной рукой | 1 | Броски, ведение и ловля мяча | **Учащиеся должны уметь** вести мяч одной рукой | Фиксирование результата |  |  |
| 96 | Гимнастика | Ходьба по гимнастической скамейке на носках | 1 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь** ходить по гимнастической скамейке на носках | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 97 | Гимнастика | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет | 1 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь** ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 98 | Лёгкая атлетика | Метание набивного мяча | 1 | Бросок набивного мяча (0,5 кг) | **Учащиеся должны уметь** метать набивной мяч | Фиксирование результата |  |  |
| 99  100 | Гимнастика | Ходьба по бревну прямо и боком | 2 | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | **Учащиеся должны уметь** ходить по бревну прямо и боком | Корректировка движений,  страховка |  |  |
| 101  102 | Гимнастика | Эстафеты | 2 | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» | **Учащиеся должны уметь** соблюдать правила игры, упражняться в беге, прыжках | Следить за выполнением правил игры |  |  |

### Ресурсное обеспечение программы.

1. **Информационное обеспечение:**

1.Литература для учителя:

* 1. Федеральный компонент государственного стандарта. Сборник нормативных документов. Начальная школа/сост. Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев.- 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2009. 172, [4] с.
  2. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М: Просвещение, 2010.
  3. Учебник: Лях В.И.. Физическая культура. 1—4 классы: учеб. для образоват. учреждений/ В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. - М: Просвещение, 2011.

1.Литература для учащихся:

* 1. Учебник: Лях В.И.. Физическая культура. 1—4 классы: учеб. для образоват. учреждений/ В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. - М: Просвещение, 2011.

1. Материально-техническое обеспечение:
   1. Учебно-практическое оборудование

* бревно напольное;
* козёл гимнастический;
* стенка гимнастическая;
* скамейка гимнастическая;
* скакалки;
* комплект навесного оборудования;
* мячи(волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные);
* палки гимнастические;
* мат гимнастический;
* кегли;
* обруч;
* стойка для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная;
* лыжи;
* щит баскетбольный;
* сетка волейбольная;
* аптечка.
* игры и игрушки.