**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МО и Н РФ №373 от 06.10.2009г.) и основана на авторской программе Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеев.1-4 классы. М.: Просвещение, 2011г.

При составлении программы учтены региональные нормативные документы (Приказ департамента образования культуры и молодежной политики Белгородской области от 23 апреля 2012 года №1381 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих основные образовательные программы начального и основного общего образования в рамках реализации ФГОС второго поколения), инструктивно-методическое письмо «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2014-2015 учебном году» и положение о рабочей программе образовательного учреждения.

**Общая характеристика курса «Физическая культура» в 1 классе.**

В соответствии с ФГОС предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

В 1 классе согласно учебной программе школьники осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы, прыжков, лазанья и ползанья, разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физкультминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости и координации движений, силы, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации.

Особое место в программе занимают занятия, на которых обучающиеся получают необходимые знания об истории физической культуры, об основах безопасности и способах физкультурной деятельности. В этом рабочая программа по физической культуре тесно связана с программой формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

**Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном плане образовательного учреждения. Рабочая программа определяет инвариантную (обязательную – 77 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения – 22 часа), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёхчасов в неделю в 1 классе на 99часов в год.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Рабочая программа по физической культуре составлена с учётом особенности образовательного учреждения: решением Педагогического совета, протокол № от 28 августа 2007г программный материал «Лыжной подготовки» заменён на уроки «Кроссовой подготовки». Вариативная часть включает в себя программный материал по соревновательно-игровым упражнениям, подвижным, народным и спортивным играм.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательныхзадач:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение 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.

Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры, включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно-игровых упражнений. Каждый третий урок физической культуры проводится в игровой форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области.

В связи с тем, что школа работает в направлении: « Школа – территория здоровья», а методическое объединение учителей физической культуры по методической теме «Здоровьесберегающие технологии и формирование культуры здоровья учащихся на уроках физической культуры», в календарно тематическое планирование включены уроки со здоровьеориентированной направленностью.

С обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в школе, во внеурочное время, организованы занятия. На занятиях учитываются противопоказания и ограничения для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний и ориентируют на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение уровня физической подготовленности. Имея хорошую материально – техническую базу: три спортивных зала, бассейн, два хореографических зала, гимнастический городок, стадион, открытые спортивные площадки для игры в русскую лапту, баскетбол, волейбол, мини – футбол, программа по физической культуре реализуется в полном объёме.

**2. Результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирования уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельной и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие эстетических качеств доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;

- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирования умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

- определение общей цели и путей её достижения; умения 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 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, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоционально, социальное), о физической культуре и о здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействия со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнения простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**3. Планируемые результаты**

К концу учебного года по разделу «Знания о физической культуре»

«Теория физической культуры(ТФК)» ученик научится:

– характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

– раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культуры на физическое, личностное и социальное развитие;

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»;

– соблюдать правила поведения в зале и на улице во время занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

– характеризовать роль и значение режима дня, личной гигиены в сохранении и укреплении здоровья;

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

**По разделу «Физическое совершенствование» («Гимнастика с элементами акробатики») ученик научится:**

– выполнять акробатические упражнения (упоры присев, лежа, лежа сзади; сед, сед ноги врозь полуприсед; группировку, перекаты из седа и из упора присев вперед-назад и вправо-влево в группировке, боком; лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, перелезание вправо-влево; лазанье лицом и спиной к гимнастической стенке; кувырок вперед; стойку на лопатках и «мост»; прыжки через гимнастическую скакалку);

– выполнять организующие строевые команды и приемы: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Налево в обход шагом марш!»; рассчитываться на первый-второй; размыкаться в шеренге; ходить «змейкой»; строиться в одну шеренгу и колонну; перестраиваться в две шеренги.

**Ученик получит возможность научиться:**

– выполнять эстетически красиво акробатические упражнения;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

По разделу «Физическое совершенствование» («Легкая атлетика») ученик научится:

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, спиной вперед, приставным правым и левым боком; прыжки в длину с места, с поворотами, на одной и на двух ногах, спиной вперед; броски на дальность набивного мяча (вес не должен превышать 1 кг); из-за головы двумя руками и одной рукой (правой и левой) мешочка или теннисного мячика; метание малого мяча в вертикальную цель; различать бег и ходьбу (у бега всегда есть фаза полета).

**Ученик получит возможность научиться:**

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять броски и ловлю мяча в паре; ведение мяча на месте и в движении; броски мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху»;

– играть в спортивную игру футбол по упрощенным правилам.

**По разделу «Способы физкультурной деятельности» («Подвижные игры») ученик научится:**

– организовывать и проводить подвижные игры: русские народные игры («Горелки»), «Волк во рву», «Воробьи – вороны», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «День и ночь», «Жмурки», «Колдунчики», «Ловишка», «Ловля обезьян», «Охотник и зайцы», «Попрыгунчики воробушки», «Удочка», «Юла»;

– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

**Ученик получит возможность научиться:**

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий.

**Примерное распределение учебного времени на различные**

**виды программного материала для учащихся 1 класса**

**(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 класс |
|  |
| **1.** | **Базовая часть** | **77** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2. | Подвижные игры | 10 |
| 1.3. | Спортивные игры | 20 |
| 1.4. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5. | Лёгкоатлетические упражнения | 19 |
| 1.6. | Кроссовая подготовка | 10 |
| **2.** | **Вариативная часть** | **22** |
| 2.1. | Подвижные, народные игры | 22 |
|  | **Итого часов в год:** | **99** |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

**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, выносливости, гибкости, координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращен

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитие 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 развития 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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Спортивные игры.** Футбол: удары 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.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и тем** | | **Элементы содержания** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Часы учебного времени** | | | **Плановые сроки прохождения** | | | | | | **Примечание** |
| **планируемая дата** | | **фактическая**  **дата** | | | |
| **I триместр. I модуль. Легкая атлетика (10 ч). Подвижные игры с учётом вариативной части (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Предмет физическая культура. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроке физической культуры и по легкой атлетике. | Освоение навыков ходьбы в чередовании с бегом.  Развитие координационных способностей | Научатся: ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать:роль и значение физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья; соблюдать правила ТБ на уроках | 1 | 03.09.13 | | |  | | |  | | |
| 2. | | Разучивание строевых команд в шеренге. Основы знаний. Что такое режим дня. | Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну, основная стойка, повороты. Подвижная игра «Кто быстрее» Подвижная игра «Пятнашки», «Удочка» | Научатся: правильно выполнять строевые команды в шеренге; выполнять основные движения в ходьбе и беге; раскрывать понятие «физические упражнения», «режим дня». | 1 | 05.09.13 | | |  | | |  | | |
| 3. | | **Урок-игра.** Техника ходьбы и бега. Закрепление выполнения строевых команд в шеренге.  Основы знаний. Как передвигается человек. | Совершенствование навыка бега в соревновании на скорость (до 30м). Ознакомление с понятием – короткая дистанция. | Научаться:  технике бега с высокого старта; соблюдатьправила взаимодействия с игроками; находить общие и отличительные признаки в передвижении человека и животного | 1 | 06.09.13 | | |  | | |  | | |
| 4. | | Техника ходьбы и бега. Обучение технике бега с высокого старта.  Входная контрольная работа | Технике бега с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пятнашки», «Кто быстрее» «Удочка» | Научатся: технике бега с высоким подниманием бедра; демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | 10.09.13 | | |  | | |  | | |
| 5. | | Техника метания. Обучение навыка метания малого мяча. | Совершенствование строевых команд в шеренге. Метание мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Не оступись», «Кто быстрее» | Соблюдатьправила ТБ при метании малого мяча.  Получат возможность научиться выполнять тестовые нормативы | 1 | 12.09.13 | | |  | | |  | | |
| 6. | | **Урок-игра.** ТБво время проведения подвижных игр.Подвижная игра «У медведя во бору» | ОРУ на месте. Разучивание игры «У медведя во бору». | Научатся: играть в подвижную игру «У медведя во бору»;  участвовать в подвижных играх  взаимодействовать со сверстниками во время игровой деятельности | 1 | 13.09.13 | | |  | | |  | | |
| 7. | | Техника метания. Закрепление навыка метания малого мяча.  Основы знаний. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. | Освоение навыка броска набивного мяча двумя руками от груди. | Научатся: правильно выполнять движения в беге по кругу и «змейкой»; беговые упражнения в соревновательной деятельности | 1 | 17.09.13 | | |  | | |  | | |
| 8. | | Техника выполнения прыжков. Обучение технике выполнения прыжков. | Обучение прыжкам: на двух на месте, с поворотом вправо, влево. Прыжки с продвижением вперед. Закрепление навыка броска набивного мяча двумя руками от груди. | Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках | 1 | 19.09.13 | | |  | | |  | | |
| 9. | | **Урок-игра.** Разучивание русской народной игра «Горелки» | Разминка с упражнением на внимание, русская народная подвижная игра «Горелки». | Научатся: играть в русскую народную игру «Горелки»; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 1 | 20.09.13 | | |  | | |  | | |
| 10. | | Техника прыжка в длину с места. Закрепление навыков прыжков в длину с места и с разбега, через препятствия. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Совершенствование навыка метания малого мяча, броска большого мяча двумя руками от груди. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | Научатся: проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий | 1 | 24.09.13 | | |  | | |  | | |
| 11. | | Техника прыжка в длину с места. Совершенствование навыков прыжков в длину с места и с разбега, через препятствия. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Закрепление навыка медленного бега до 3 мин, в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Волк во рву» | Научатся: проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий | 1 | 26.09.13 | | |  | | |  | | |
| 12. | | **Урок-соревнование.** Совершенствование строевых упражнения. | Упражнения на внимание. Разучивание правил игры «Бой петухов». Подвижная игра **«**Бой петухов» | Научатся: играть в подвижную игру «Бой петухов»; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей | 1 | 27.09.13 | | |  | | |  | | |
| 13. | | Урок – игра Строевые упражнения. Упражнения на внимания. | Подвижные игры. «У медведя во бору», «Гуси- лебеди». | Научаться: играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»; проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры | 1 | 01.10.13 | | |  | | |  | | |
| 14. | | Техника челночного бега. Обучение технике челночного бега 3×10. | Эстафеты. Развитие скоростных способностейПодвижная игра «Гуси-лебеди». | Научаться выполнять усложнённый вариант беговой разминки, движения под чтение специальных стихотворений | 1 | 03.10.13 | | |  | | |  | | |
| 15. | | **Урок-игра.** Подвижная игра «Бой петухов», «Волк во рву». Основы знаний. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. | Разминка в движении. ОРУ на месте. Совершенствование техники медленного бега до 3 мин. Подвижные игры «Бой петухов», «Волк во рву». | Научатся: проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры | 1 | 04.10.13 | | |  | | |  | | |
| 16. | | Повторение игр. «Бой петухов», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору» | Разминка в движении. ОРУ на месте. Подвижные игры «Бой петухов», «Волк во рву», «У медведя во бору» | Научатся: проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры | 1 | 08.10.13 | | |  | | |  | | |
| **II модуль. Спортивные игры (9 ч). Подвижные игры (8 ч) с учётом вариативной части.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | | ТБ по спортивным играм (баскетбол). Техника броска мяча снизу. Обучение броска мяча снизу на месте. | Ловля мяча на месте. Игра «Брось – поймай». Развитие координационных способностей | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) | 1 | | 15.10.13 | | |  | | |  | |
| 18. | | **Урок-игра.** Техника ловли и передачи мяча на месте. Обучение передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. | Закрепление техники броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Брось – поймай». Развитие координационных способностей | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) | 1 | | 17.10.13 | | |  | | |  | |
| 19. | | Техника ловли и передачи мяча на месте. Совершенствование техники броска мяча снизу на месте. Игра «Брось-поймай» | Ловля мяча на месте. Закрепление передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) | 1 | | 18.10.13 | | |  | | |  | |
| 20. | | Техника передачи и ловли мяча. Совершенствование передачи и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. | Совершенствование передачи и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. ОРУ. Игра «Передача мячей в колонах». Развитие координационных способностей. | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) | 1 | | 22.10.13 | | |  | | |  | |
| 21. | | **Урок-игра.** Техника ведения мяча. Обучение технике ведения мяча стоя на месте. | Совершенствование передачи и ловли двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Игра «Передача мячей в колонах». Развитие координационных способностей. | Научатся:владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) | 1 | | 24.10.13 | | |  | | |  | |
| 22. | | Техника ведения мяча. Обучение передачи и ловли двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Закрепление техники ведения мяча стоя на месте. Обучение передачи и ловли двумя руками мяча, летящего на уровне груди. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Брось-поймай» | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски);  выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 25.10.13 | | |  | | |  | |
| 23. | | Техника ведения мяча. Обучение ведению мяча в движении шагом. | Совершенствование ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 29.10.13 | | |  | | |  | |
| 24. | | **Урок-игра.** . Закрепление ведения мяча в движении шагом. | Совершенствование ведение мяча на месте. Ловля мяча в движении. Бросок снизу в щит. Игра «Передал – садись». Игра «Передал -садись» | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 31.10.13 | | |  | | |  | |
| 25. | | Техника ведения мяча. Совершенствование ведения мяча в движении шагом. | Бросок мяча на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски)выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 01.11.13 | | |  | | |  | |
| 26. | | Подвижные игры. Разучивание игры «Охотники и утки» | Развитие скоростно-силовых способностей Игра «Охотники и утки» | Научатсяиграть в игру «Охотники и утки», организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 05.11.13 | | |  | | |  | |
| 27. | | Подвижные игры. Игра «Пятнашки», «Рыбки», «Охотники и утки» | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Рыбки», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 07.11.13 | | |  | | |  | |
| 28. | | **Урок-соревнование.** Эстафеты с баскетбольными мячами | ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Передал – садись». Развитие скоростно-силовых качеств | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) | 1 | | 08.11.13 | | |  | | |  | |
| 29. | | Подвижные игры. «Пятнашки», «Рыбки», «Охотники и утки». | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Рыбки», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 12.11.13 | | |  | | |  | |
| 30. | | Подвижные игры. Закрепление навыков бега в подвижных играх. | Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры. «Пятнашки», «Рыбки», «Охотники и утки». | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 14.11.13 | | |  | | |  | |
| 31. | | **Урок-соревнование.** Подвижные игры. Закрепление правил игр. | Совершенствование навыков бега в подвижных играх. «К своим флажкам»  «Пятнашки» | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 15.11.13 | | |  | | |  | |
| 32. | | Подвижные игры. Разучивание подвижных игр на закрепление навыков в прыжках. | Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. «Прыгающие воробушки»  «Лисы и куры» | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 26.11.13 | | |  | | |  | |
| 33. | | Подвижные игры. Закрепление навыков прыжков в играх | Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 28.11.13 | | |  | | |  | |
| **II триместр. III модуль Спортивные игры (6 ч) с. Гимнастика (6 ч). Подвижные игры (5 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 34. | | **Урок - соревнование.** Техника ведения мяча. Обучение ведение мяча с изменением направления движения. | Совершенствование передачи и ловли двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 29.11.13 | | |  | | |  | |
| 35. | | Техника ведения мяча. Совершенствование передачи и ловли двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | Закрепление ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 03.12.13 | | |  | | |  | |
| 36. | | **Урок-игра.** Техника ведения мяча. Совершенствование ведение мяча с изменением направления движения. | ОРУ. Совершенствование ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Перестрелка». | Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 05.12.13 | | |  | | |  | |
| 37. | | Техника ведения мяча. Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости. | Закрепление броска снизу двумя руками в щит. Закрепление броска снизу двумя руками в щит. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 06.12.13 | | |  | | |  | |
| 38. | | Техника ведения мяча. Совершенствование броска снизу двумя руками в щит. | Совершенствование ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Перестрелка». | Выполнять технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях | 1 | | 12.12.13 | | |  | | |  | |
| 39. | | **Урок-игра.** Подвижные игры. Развитие координационных способностейпосредством подвижных игр. | Игра «Охотники и утки», «Перестрелка», «Мяч в обруч». | Научатся: организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 1 | | 14.12.13 | | |  | | |  | |
| 40. | | Техника ведения мяча. Совершенствование броска мяча снизу на месте в щит. | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Научатся: владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) | 1 | | 17.12.13 | | |  | | |  | |
| 41. | | ТБ по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения. Освоение строевых упражнений: основной стойки и построения в колонну по одному и в ширину. | Освоение ОРУ без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте. Развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки. | Научатся: выполнять организующие команды; соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений | 1 | | 19.12.13 | | |  | | |  | |
| 42. | | **Урок-игра.** Обучение акробатическим упражнениям: группировка, перекаты в группировке. | Разучивание комплекса утренней гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. | Научатся: выполнять комплекс утренней гимнастики | 1 | | 21.12.13 | | | |  | | |  |
| 43. | | Обучение технике выполнения упоров и седов. Основы знаний. Признаки правильной осанки. | Самостоятельные занятия – выполнения ОРУ без предметов. Закрепление навыков  группировки и перекатов в группировке. Игра «Через холодный ручей» | Научатся: называть основные виды стоек, упоров, седов; демонстрировать технику выполнения стоек, седов, упоров, перекатов на спине, группировок | 1 | | 24.12.13 | | | |  | | |  |
| 44. | | Обучение техники выполнения группировок, перекатов. | Сед ноги врозь. Перекат назад на спине. Игра «Через холодный ручей» | Научатся: называть основные виды стоек, упоров, седов; демонстрировать технику выполнения стоек, седов, упоров, перекатов на спине, группировок | 1 | | 26.12.13. | | | |  | | |  |
| 45. | | **Урок-игра.** Разучивание танцевальных упражнений | ОРУ. Сед на пятках. Разучивание танцевальных упражнений. Игра «Салки-доганялки» | Научатся: выполнять комплекс танцевальных упражнений под музыку | 1 | | 28.12.13 | | | |  | | |  |
| 46. | | Техника выполнения упоров и седов. Обучение сед углом руки вперед. | ОРУ с обручами. Упор присев, упор лёжа.. Игра «Через холодный ручей» | Научатся: называть основные виды стоек, упоров, седов; демонстрировать технику выполнения стоек, седов, упоров, перекатов на спине, группировок | 1 | | 11.01.14 | | | |  | | |  |
| 47. | | Техника выполнения группировок, перекатов. Совершенствование упора в седе на пятках. | Перекат в группировке на спине. Группировка из положения стоя. Игра «Совушка». | Научатся: называть основные виды стоек, упоров, седов; демонстрировать технику выполнения стоек, седов, упоров, перекатов на спине, группировок | 1 | | 14.01.14 | | | |  | | |  |
| 48. | | **Урок-соревнование.** Эстафеты «Мир гимнастики» | Эстафеты с гимнастическими упражнениями. Игра «Альпинисты» | Научатся: демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений; взаимодействовать со сверстниками | 1 | | 16.01.14 | | | |  | | |  |
| **IV модуль Гимнастика (12 ч), подвижные игры (3 ч) с учётом вариативной части (3 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 49. | | Закрепление техники выполнения группировок, перекатов. | Перекат в группировке на спине. Стойка на лопатках. Группировка из положения стоя. Игра «Совушка» | Научатся: называть основные виды стоек, упоров, седов; демонстрировать технику выполнения стоек, седов, упоров, перекатов на спине, группировок | 1 | | 18.01.14 | | |  | | | |  |
| 50. | | Обучение техники выполнения лазанья по гимнастической стенке. | ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении. | Научатся выполнять акробатические комбинации из раннее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. | 1 | | 21.01.14 | | |  | | | |  |
| 51. | | **Урок-игра.** Закрепление техники выполнения лазанья по гимнастической стенке. | Ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке в вертикальном направлении. Перелезание через коня. | Научатся: выполнять упражнения в лазании и перелезании | 1 | | 23.01.14 | | |  | | | |  |
| 52. | | Обучение техники преодоления полосы препятствий. | Акробатическая комбинация из седов, упоров и стоек. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического оборудования. Игра «Альпинисты» | Научатся выполнять акробатические комбинации из раннее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | | 25.01.14 | | |  | | | |  |
| 53. | | Закрепление техники преодоления полосы препятствий. | ОРУ. Акробатическая комбинация из седов, упоров и стоек. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастического оборудования. Игра «Альпинисты», «Змейка» | Научатся выполнять акробатические комбинации из раннее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности | 1 | | 28.01.14 | | |  | | | |  |
| 54. | | **Урок-игра.** Эстафеты «Мир гимнастики». | Совершенствование техника преодоления полосы препятствий. Эстафеты с гимнастическими упражнениями. Игра «Змейка» | Научатся: демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений; взаимодействовать со сверстниками | 1 | | 30.01.14 | | |  | | | |  |
| 55. | | Подвижные игры. Разучивание игры «Петрушка на скамейке» | ОРУ. Разучивание игры «Петрушка на скамейке» | Научатся: играть в подвижную игру «Петрушка на скамейке» | 1 | | 01.02.14 | | |  | | | |  |
| 56. | | Техника выполнения положений лёжа. Обучение техники выполнения положений лёжа. | Обучение техники выполнения положений лёжа на животе, спине, боку. Игра «Петрушка на скамейке» | Научатся: выполнять положения лёжа на спине, животе, левом и правом боку | 1 | | 04.02.14 | | |  | | | |  |
| 57. | | **Урок-игра.** Закрепление техники выполнения положения лёжа на животе. | ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Пройди бесшумно» | Научатся: выполнять положения лёжа на спине, животе, левом и правом боку | 1 | | 06.02.14 | | |  | | | |  |
| 58. | | Совершенствование техники выполнения положения лёжа на спине. | ОРУ в движении. Перелезание через коня. Совершенствование техники выполнения положений лёжа на животе, спине, боку. Игра «Пройди бесшумно» | Научатся: выполнять положения лёжа на спине, животе, левом и правом боку | 1 | | 08.02.14 | | |  | | | |  |
| 59. | | Обучение техники выполнения положения лёжа на боку. | Техника положения лёжа на боку. Игра «Пройди бесшумно». Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. | Научатся: выполнять положения лёжа на спине, животе, левом и правом боку | 1 | | 11.02.14 | | |  | | | |  |
| 60. | | **Урок-игра.** Закрепление техники выполнения положения лёжа на боку. | ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Техника положения лёжа на боку. Игра «Пройди бесшумно» | Научатся: выполнять положения лёжа на спине, животе, левом и правом боку | 1 | | 13.02.14 | | |  | | | |  |
| 61. | | Обучение техники выполнения стойки на лопатках. | ОРУ с гимнастическими палками. Перекат в группировке на спине. Стойка на лопатках. Группировка из положения стоя. Игра «Совушка». | Научатся: называть основные виды стоек, упоров, седов; демонстрировать технику выполнения стоек, седов, упоров, перекатов на спине, группировок | 1 | | 15.02.14 | | |  | | | |  |
| 62. | | Подвижные игры. Разучивание игры «День и ночь» | ОРУ. Разучивание игры «День и ночь» | научатся: играть в подвижную игру «День и ночь» | 1 | | 18.02.14 | | |  | | | |  |
| 63. | | **Урок-игра.** Совершенствование двигательных качеств посредством подвижных игр | ОРУ в движении. Игра «Мышеловка», «День и ночь», «Третий лишний» | Научатся: использовать подвижные игры для активного отдыха и досуга; взаимодействовать со сверстниками | 1 | | 04.03.14 | | |  | | | |  |
| 64. | | Разучивание подвижной игры «Воробьи и вороны» | ОРУ в движении. Разучивание подвижной игры «Воробьи и вороны» | Научатся: играть в подвижную игру «Воробьи и вороны»; выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельност | 1 | | 06.03.14 | | |  | | | |  |
| 65. | | Совершенствование двигательных качеств посредством подвижных игр | ОРУ в движении. Подвижные игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Игра «Мышеловка», «День и ночь», «Третий лишний» | Научатся: объяснять пользу подвижных игр; использовать подвижные игры для активного отдыха и досуга | 1 | | 08.03.14 | | |  | | | |  |
| 66. | | **Урок-игра.** Совершенствование двигательных качеств посредством подвижных игр | ОРУ в движении. Игра «Мышеловка», «День и ночь», «Третий лишний» | Научатся: объяснять пользу подвижных игр; использовать подвижные игры для активного отдыха и досуга | 1 | | 11.03.14 | | |  | | | |  |
| **III триместр. V модуль Кроссовая подготовка (10 ч).**  **Спортивные игры (5 ч) с учётом вариативной части (3 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 67. | | ТБ по легкой атлетике. Кроссовая подготовка. Обучение равномерному бегу (3 мин). | Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | Научатся: бегать в равномерном темпе | 1 | | 13.03.14 | | |  | | | |  |
| 68. | | Обучение сочетания работы рук и ног вовремя бега | Закрепление техники равномерного бега. ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Кто быстрее». Развитие выносливости. | Научатся: бегать в равномерном темпе | 1 | | 15.03.14 | | |  | | | |  |
| 69. | | **Урок-соревнование.** Закрепление сочетания работы рук и ног вовремя бега | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | Научатся: бегать в равномерном темпе | 1 | | 18.03.14 | | |  | | | |  |
| 70. | | Совершенствование сочетания работы рук и ног вовремя бега | ОРУ. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. | Научатся: бегать в равномерном темпе | 1 | | 20.03.14 | | |  | | | |  |
| 71. | | Совершенствование техники равномерного бега | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Научатся: бегать в равномерном темпе | 1 | | 22.03.14 | | |  | | | |  |
| 72. | | **Урок-соревнование.** Совершенствование техники равномерного бега | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Научатся: бегать в равномерном темпе | 1 | | 25.03.14 | | |  | | | |  |
| 73. | | Обучение техники равномерного бега по слабо пересеченной местности. | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Научатся: бегать в равномерном темпе по слабопересеченной местности | 1 | | 27.03.14 | | |  | | | |  |
| 74. | | Закрепление техники равномерного бега по слабо пересеченной местности | ОРУ. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Салки на болоте»», «К своим флажкам». Развитие выносливости. | Научатся: бегать в равномерном темпе по слабопересеченной местности | 1 | | 29.03.14 | | |  | | | |  |
| 75. | | **Урок-игра.** Совершенствованиетехники равномерного бега по слабо пересеченной местности | ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Салки на болоте», «К своим флажкам». Развитие выносливости. | Научатся: бегать в равномерном темпе по слабопересеченной местности | 1 | | 01.04.14 | | |  | | | |  |
| 76. | | Совершенствованиетехники равномерного бега по слабо пересеченной местности | ОРУ. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Салки на болоте», «К своим флажкам». Развитие выносливости. | Научатся: бегать в равномерном темпе по слабопересеченной местности | 1 | | 03.04.14 | | |  | | | |  |
| 77. | | Спортивные игры (футбол). ТБ по спортивным играм. Основы правил игры в футбол. | Обучение ударам по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Попади в ворота». | Научатся: демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол | 1 | | 04.04.14 | | |  | | | |  |
| 78. | | **Урок-игра.** Обучениетехнике удара по неподвижному мячу. | Закрепление удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Попади в ворота». Развитие координации движений | Научатся: демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол | 1 | | 07.04.14 | | |  | | | |  |
| 79. | | Обучение техники удара по катящемуся мячу. | ОРУ с мячами. Обучение техники удара по катящемуся мячу. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы (щёчкой). Игра «Попади в ворота». Развитие координации движений | Научатся: демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол | 1 | | 09.04.14 | | |  | | | |  |
| 80. | | Техника удара по катящемуся мячу. Закрепление техники удара по катящемуся мячу. | ОРУ с мячами. Совершенствование техники ударов по мячу. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы (щёчкой). Игра «Попади в ворота». Развитие координации движений | Научатся: демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол | 1 | | 11.04.14 | | |  | | | |  |
| 81. | | **Урок-игра.** Игра в футбол по упрощённым правилам. | ОРУ. Удары по катящемуся мячу.Передача мяча в парах, тройках (на расстоянии). | Научатся: демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол; выполнять технические приёмы в стандартных и вариативных (игровых) условиях | 1 | | 14.04.14 | | |  | | | |  |
| 82. | | Подвижные игры. Совершенствование двигательных физических качеств посредством подвижных игр. Подтягивание на низкой перекладине (тестирование) | ОРУ в движении. Подвижные игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Игра «Мышеловка», «День и ночь», «Третий лишний» | Научатся: объяснять пользу подвижных игр; использовать подвижные игры для активного отдыха и досуга | 1 | | 16.04.14 | | |  | | | |  |
| 83. | | Техника удара по мячу с разбега. Совершенствование техника ударов по мячу. | ОРУ с мячами. Совершенствование техника ударов по мячу. Удары по неподвижному мячу с разбега. Удары по катящемуся мячу. Удары по мячу с разбега внутренней стороной стопы. Развитие координации. Игра «Точно в мишень» | Научатся: демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол; выполнять технические приёмы в стандартных и вариативных (игровых) условиях | 1 | | 18.04.14 | | |  | | | |  |
| 84. | | **Урок-игра.** Игра в футбол по упрощённым правила. | ОРУ с мячами. Удары по неподвижному мячу с разбега. Удары по катящемуся мячу. Удары по мячу с разбега внутренней стороной стопы. Передача мяча в тройках (на расстоянии 2-3 м). Развитие координации. Игра «Точно в мишень». Игра в футбол | Научатся: демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол; выполнять технические приёмы в стандартных и вариативных (игровых) условиях | 1 | | 21.04.14 | | |  | | | |  |
| **VI модуль Легкая атлетика (9 ч) с учётом вариативной части (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 85. | | Обучение технике выполнения команд «на старт, внимание, марш». | ОРУ. Разучивание команд «на старт, внимание, марш). Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Игра на внимание. Развитие скоростных способностей. | Научатся: выполнять команды «на старт, внимание, марш» | 1 | | 23.04.14 | | |  | | | |  |
| 86. | | Техника ходьбы и бега. Совершенствование техники ходьбы и бега. | ОРУ. Команды «на старт, внимание, марш» (закрепление). Совершенствование техники ходьбы и бега. Сочетание различных видов ходьбы. | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 25.04.14 | | |  | | | |  |
| 87. | | **Урок-игра.** Подвижные игры. «Рыбки», «Совушка», «Не оступись»  Наклон вперед (тест) |  | Научатся: объяснять пользу подвижных игр; использовать подвижные игры для активного отдыха и досуга | 1 | | 28.04.14 | | |  | | | |  |
| 88. | | Техника ходьбы и бега. Сочетание различных видов ходьбы. | ОРУ в движении. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления ритма и темпа. Бег (30 м). Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Волк во рву» | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 30.04.14 | | |  | | | |  |
| 89. | | Подвижные игры. Развитие скоростных качеств посредством подвижных игр | ОРУ на месте. Подвижные игры «Кто быстрее», «Ракеты», «Салки-доганялки». | Научатся: объяснять пользу подвижных игр; использовать подвижные игры для активного отдыха и досуга | 1 | | 05.05.14 | | |  | | | |  |
| 90. | | **Урок-игра.** Народные игры. Игра «Золотые ворота» | ОРУ в движении. Народные игры. Игра «Золотые ворота» | Научатся: объяснять пользу подвижных игр; использовать подвижные игры для активного отдыха и досуга | 1 | | 07.05.14 | | |  | | | |  |
| 91. | | Техника бега на короткие дистанции. Обучение техники бега на короткие дистанции. | Бег с ускорением. Бег в заданном ритме и темпе. Бег 60 м. Игра «День и ночь». | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 08.05.14 | | |  | | | |  |
| 92. | | Техника бега на короткие дистанции. Закрепление техники бега на короткие дистанции. | ОРУ. Бег с ускорением. Бег в заданном ритме и темпе. Бег 60 м. Игра «День и ночь», «Волк во рву». Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Игра «День и ночь», «Волк во рву». | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 12.05.14 | | |  | | | |  |
| 93. | | **Урок-игра.**  Народные игры. Обучение использованию народных и подвижных игр для организации активного отдыха и досуга |  | научатся: использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; распределятся по командам с помощью щиталочек | 1 | | 14.05.14 | | |  | | | |  |
| 94. | | Техника прыжка в длину с места. Обучение техники прыжка в длину с места. | Эстафеты. Подвижная игра «Не попади в болото» | Научатся: правильно выполнять основные передвижения в прыжках | 1 | | 16.05.14 | | |  | | | |  |
| 95. | | Техника прыжка в длину с места. Закрепление техники прыжка в длину с места. | ОРУ. Прыжок в длину с места.Эстафеты. Подвижная игра «Не попади в болото». | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 19.05.14 | | |  | | | |  |
| 96. | | **Урок-соревнование.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. | Легкоатлетические эстафеты. Развитие скоростных качеств.  Тестирование: прыжок в длину с места | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 19.05.14 | | |  | | | |  |
| 97. | | Техника бега на средние дистанции. Обучение техники бега на средние дистанции. | Бег с изменением темпа. Бег 400 м. Развитие скоростных качеств. Игра «Встречная эстафета» | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 20.05.14 | | |  | | | |  |
| 98. | | Техника бега на средние дистанции. Закрепление бега на средние дистанции | Бег с изменением темпа. Бег 1000 м. Развитие скоростных качеств. Игра «Встречная эстафета» | Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; демонстрировать технику выполнения беговых упражнений в стандартных условиях | 1 | | 21.05.14 | | |  | | | |  |
| 99. | | **Урок-игра.** Народные игры. | Народные игры «Горелки», «Русская лапта». Совершенствование техники бега на средние дистанции. | научатся: использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга; распределятся по командам с помощью считалочек | 1 | | 23.05.14 | | |  | | | |  |

Формы и средства контроля

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость в первом классе не выставляется. В начале и в конце учебного года учащиеся выполняют входную контрольную работу, направленную на уточнение сформированности двигательных умений и навыков у младших школьников к началу учебного года. Входная контрольная работа представлена пятью заданиями. В конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности физических способностей.

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
|  | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места | 118-120 см | 115-117 см | 105-114 см | 116-118 см | 113-115 см | 95-112 см |
| Наклон вперёд, не сгибая ног | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта | 6,2 – 6,0 сек | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 -6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м | Без учёта времени | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды и формы контроля | Тема | Примерные сроки |
| 1. | Входная проверочная работа | Сформированности двигательных умений и навыков у младших школьников на начало учебного года | 10.09.13 |
| 2. | Входное тестирование | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа |  |
| 3. | Входное тестирование | Наклон вперед, не сгибая коленей |  |
| 4. | Входное тестирование | Бега 30 м |  |
| 5. | Входное тестирование | Прыжок в длину с места |  |
| 6. | Входное тестирование | Бега 1000м (без учета времени) |  |
| 7. | Рубежная проверочная работа | Сформированность двигательных умений и навыков у младших школьников к концу первого полугодия |  |
| 8. | Итоговое тестирование | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа | 16.04.14 |
| 9. | Итоговое тестирование | Наклон вперед, не сгибая коленей | 28.04.14 |
| 10. | Итоговое тестирование | Бега 30 м | 12.05.14 |
| 11. | Итоговое тестирование | Прыжок в длину с места | 19.05.14 |
| 12. | Итоговое тестирование | Бега 1000м (без учета времени) | 21.05.14 |
| 13. | Итоговая проверочная работа | Сформированность двигательных умений и навыков у младших школьников на конец учебного года | 23.05.14 |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Требуется** | **Есть в наличии** | **% оснащенности** |
| **Основная** | | | |
| Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеев. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений /А.П.Матвеев.- М.: Просвещение, 2011 | 1 | 1 | 100 |
| Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- М.: 2011 | 25 | 25 | 100 |
| **Дополнительная** | | | |
| Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2011. – 288 с. (Мастерская учителя) | 1 | 1 | 100 |
| Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.-М.: ВАКО, 2012 (Контрольно-измерительные материалы) | 1 | 1 | 100 |
| Физическая культура 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева / авт.-сост. А.Ю.Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012 | 1 | 1 | 100 |

Оборудование и инвентарь

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **требуется** | **в наличии** | **% оснащенности** |
| ***Печатные пособия*** | | |  |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | 1 | - | 0% |
| ***Технические средства обучения*** |  |  |  |
| Музыкальный центр | 1 | 1 | 100% |
| Мегафон | 1 | - | 0% |
| ***Экранно-звуковые пособия*** | | |  |
| Аудиозаписи | 1 | - | 0% |
| ***Учебно-практическое оборудование*** | | |  |
| Бревно напольное (3 м) | 1 | 1 | 100% |
| Козёл гимнастический | 1 | 1 | 100% |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | 1 | 1 | 100% |
| Стенка гимнастическая | 7 | 7 | 100% |
| Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) | 5 | 5 | 100% |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишень для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | 1 | - | 0% |
| Мячи: набивные 1 и 2кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |  |  |  |
| Палка гимнастическая | 20 | 20 | 100% |
| Мат гимнастический | 6 | 6 | 100% |
| Акробатическая дорожка | 5 | - | 0% |
| Гимнастический подкидной мостик | 1 | 1 | 100% |
| Коврики: гимнастические, массажные | 5 | - | 0% |
| Кегли | 20 | - | 0% |
| Обруч пластиковый детский | 10 | 10 | 100% |
| Планка для прыжков в высоту | 1 | 1 | 100% |
| Стойка для прыжков в высоту | 1 | 1 | 100% |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | 10 | 10 | 100% |
| Лента финишная | 1 | - | 0% |
| Дорожка разметочная резиновая для прыжков | 1 | - | 0% |
| Рулетка измерительная | 1 | 1 | 100% |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | 1 | 1 | 100% |
| ***Наименование объектов и средств материально-технического оснащения*** | | |  |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) | 5 | - |  |
| Щит баскетбольный тренировочный | 5 | 4 | 80% |
| Сетка для переноса и хранения мячей | 1 | 1 | 100% |
| Жилетки игровые с номерами | 5 | - | 0% |
| Волейбольная стойка универсальная | 1 | 1 | 100% |
| Сетка волейбольная | 1 | 1 | 100% |
| Аптечка | 1 | 1 | 100% |
| ***Игры и игрушки*** | | |  |
| Стол для игры в настольный теннис | 1 | - | 0% |
| Сетка и ракетки для игры в настольный теннис | 1 | - | 0% |
| Футбол | 1 | - | 0% |
| Шахматы (с доской) | 5 | 1 | 20% |
| Шашки (с доской) | 5 | - | 0% |
| ***Оборудование класса*** |  |  |  |
| Станок хореаграфический | 1 | 1 | 100% |

**Компьютерные и информационно-коммуникационные средства обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Требуется** | **Есть в наличии** | **% оснащенности** |
| Электронный каталог учебных таблиц для дошкольных учреждений, начальной, средней и основной школы. ООО «Спектр», 2007. | 1 | 1 | 100 |
| Электронный образовательный ресурс | 1 | 1 | 100 |

**Адреса порталов и сайтов по физической культуре**

|  |  |
| --- | --- |
| Электронный адрес | Название сайта |
| <http://lib.sportedu.ru> | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| <http://minstm.gov.ru/> | Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации |
| <http://www.mifkis.ru/> | Московский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.vniifk.ru/> | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| <http://www.shkola-press.ru> | Журнал «Физическая культура в школе» |
| <http://www>.[volley.ru/](http://volley.ru/) | Всероссийская федерация волейбола |
| <http://www> gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| <http://www.rfs.ru/> | Российский футбольный союз |
| <http://www.basket.ru/> | Российская федерация баскетбола |
| [http://www.lapta.ru](http://www.lapta.ru/)/ | Федерация лапты России |
| <http://www.sportgymrus.ru> | Федерация спортивной гимнастики России |
| <http://www.rusgymnastics.ru/> | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |