МКОУ «Елбанская СОШ»

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  на педсовете  Протокол №\_\_  от « » августа 2014г. | «Утверждаю»  Директор  МКОУ «Елбанская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Н.И.Чужикова  Приказ№\_\_  от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. |

**Рабочая программа**

учебного предмета

***«Физическая культура»***

(99 часов)

Составитель: Захарова Ольга Владимировна,

учитель начальных классов

**1 класс**

**УМК «Школа России»**

2014-2015 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физическая культура» для 1 класса общеобразовательной школы составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.), Примерной образовательной программы начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха

**Цели и задачи учебного курса**

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- 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, её 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.

**Общая характеристика учебного курса.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта 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).

**Учебный план**

**Знания о физической культуре -7 часа**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Гимнастика с основами акробатики- 20 часов**

*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, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика- 28 часов**

*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.

**Лыжная подготовка-22 часа**

**Подвижные игры- 22 часа**

*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».

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Ч** | **Тема урока** | **Формирование универсальных учебных действий** | | **Характеристика основной деятельности ученика** |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | | |
| 1. | 1ч | | Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба под счёт. Обычный бег. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинг­вины с мячом». | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;   проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |
| **Легкая атлетика – 13 ч.** | | | | | | |
| 2. | 1ч | | Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 метров.Ходьба обычная, на носках, на пятках. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   **Предметные результаты**   * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.   **Личностные результаты**  • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;  **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. |
| 3. | 1ч | | Бег 30 метров. Игра «Слушай сигнал». | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. |
| 4. | 1ч | | Бег 30 метров (3 повторения). Подтягивание на перекладине. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |
| 5. | 1ч | | Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений. |
| 6. | 1ч | | Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |
| 7. | 1ч | | Стартовые ускорения из различных и.п. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. |  | | Знакомство с метанием мяча на дальность.. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении бега. |
| 8. | 1ч | | Стартовые ускорения из различных и.п. Метание теннисного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» Прыжки с продвижением вперёд. | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |
| 9. | 1ч | | Стартовые ускорения из различных и.п. Метание теннисного мяча на дальность Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи». | **Предметные результаты**  •овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность);  •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок. | | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   Развитие познавательной получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики |
| 10. | 1ч | | Эстафеты. Бег на 1000метров без учёта времени. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  Челночный бег. | **Личностные результаты**  • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;  • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  **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;  • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | |
| 11. | 1ч | | Подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств.Метание набивного мяча. |  | | Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.  Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |
| 12. | 1ч | | Наклон вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания мяча. |
| 13. | 1ч | | Бег на 1000 метров. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. Метание малого мяча из положения стоя. | **Предметные результаты**  • овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.    • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок. | | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| 14. | 1ч | | Бег с изменением направления, ритма, темпа.ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитие прыжковых качеств. |  | |  |
| **Подвижные игры – 13 ч.** | | | | | | |
| 15. | 1ч | | Прыжок в длину с места. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;   **Метапредметные результаты:**   * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   **Предметные результаты**   * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;   выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.  Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.  Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.  Моделировать игровые ситуации.  Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  деятельности. |
| 16. | 1ч | | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). |
| 17. | 1ч | | Прыжок в высоту с прямого разбега Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). |
| 18. | 1ч | | Прыжок в высоту с прямого разбега Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). |
| 19. | 1ч | | Учёт – прыжок в высоту с разбега. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). Учёт по бегу на 1000 м. |  | |  |
| 20. | 1ч | | Подвижные игры «К своим флажкам. Два мороза». Эстафеты. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. |
| 21. | 1ч | | Подвижные игры «К своим флажкам. Два мороза». Эстафеты. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. |
| 22. | 1ч | | Подвижные игры «Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде»». Эстафеты.  Чередование ходьбы и бега |
| 23. | 1ч | | Подвижные игры «Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде»». Эстафеты.  Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. |
| 24. | 1ч | | Подвижные игры «Лиса и куры. Точный расчёт». Эстафеты.Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.) |  | |  |
| 25. | 1ч | | Подвижные игры «Лиса и куры. Точный расчёт». Эстафеты.Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м. ходьба 100 м.) |
| 26. | 1ч | | Подвижные игры. Игра «Перестрелка» |
| 27 | 1ч | | Подвижные игры. Игра «Перестрелка» |  | |  |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | | |
| 28. | 1ч | | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». | **Метапредметные результаты:**   * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 20 ч.** | | | | | | |
| 29. | 1ч | | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». Лазание по гимнастической стенке. | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |
| 30. | 1ч | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижная игра «Иголка и нитка». | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. |
| 31. | 1ч | | Выполнение команды «Класс, шагом марш! Класс,стой!»Акробатические упражнения. «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. |
| 32. | 1ч | | ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке.Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Раки». | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| 33. | 1ч | | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Через холодный ручей». | **Предметные результаты**   * характеризовать роль и значение занятием спортом в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 34. | 1ч | | Развитие координационных способностей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма. Подвижная игра «Змейка». | * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;   **Предметные результаты**   * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;   находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   **Предметные результаты**   * характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; * находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; * выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения | | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). |
| 35. | 1ч | | Лазание по гимнастической стенке и канату. Стойка на лапатках.Подвижная игра « Пройди бесшумно». | Выявлять  характерные ошибки в  выполнении упражнений.  Осваивать технику в  выполнения упражнений на гимнастических снарядах. |
| 36. | 1ч | | Лазание по канату с техникой в три приёма. Игра «Конни­ки-спортсмены». | Осваивать технику выполнения упражнений на канате.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на канате. |
| 37. | 1ч | | Лазание по канату с техникой в три приёма. «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 38. | 1ч | | Перелезание через горку матов. Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. |
| 39. | 1ч | | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь. Подвижная игра «Посадка картофеля». | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. |
| 40. | 1ч | | Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. Игра «Парашютисты». Прикладная гимнастика. Упражнения у гимнастической стенки. | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. |
| 41. | 1ч | | Упражнения у гимнастической стенке. Подвижная игра «Охотники и утки».   Лазание по гимнастической стенке. | Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм |
| 42. | 1ч | | Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки».   Лазание по гимнастической стенке. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). |
| 43. | 1ч | | Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки».   Лазание по гимнастической стенке. |
| 44. | 1ч | | Инструктаж по Т.Б. Подача мяча на месте двумя руками. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». | | **Метапредметные результаты:**   * характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. |
| 45. | 1ч | | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | |
| 46. | 1ч | | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | |
| 47. | 1ч | | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» | |
| 48. | 1ч | | Гимнастика с основами акробатики «Пройди бесшумно через ручей» | |  | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |
| **Лыжная подготовка – 22 ч.** | | | | | | |
| 49. | 1ч | | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Способы самоконтроля.  Дыхание при ходьбе. | |  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. |
| 50. | 1ч | | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | | **Личностные результаты:**   * активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. * деятельности. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Переносить и надевать лыжный инвентарь.  Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. |
| 51. | 1ч | | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | |
| 52. | 1ч | | Разучивание скользящего шага. | |
| 53. | 1ч | | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | |
| 54. | 1ч | | Передвижение скользящим шагом. | |
| 55. | 1ч | | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | | **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.   **Предметные результаты**   * представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;   выполнять технические действия из базовых видов спорта. | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.  Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов  Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.  Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.  Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.  Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. |
| 56. | 1ч | | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | |
| 57. | 1ч | | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».  Эстафета на лыжах. | |
| 58. | 1ч | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | |  |  |
| 59. | 1ч | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | |
| 60. | 1ч | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | |
| 61. | 1ч | | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | |
| 62. | 1ч | | Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». Игры на лыжах. | |
| 63. | 1ч | | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | |
| 64. | 1ч | | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | |
| 65. | 1ч | | Попеременно двухшажный ход.  ОРУ на лыжах. | |
| 66. | 1ч | | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше про­катится». | |  |  |
| 67. | 1ч | | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | | **Личностные результаты:**   * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил  Выполнять организующие  команды, стоя на месте, и при передвижении.  . |
| 68. | 1ч | | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | |
| 69. | 1ч | | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | |
| 70. | 1ч | | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 4 ч.** | | | | | | |
| 71-72 | 1ч | | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | | * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; * видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. |
| 73-74. | 1ч | | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | | * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; * технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. |
| **Легкая атлетика – 15 ч.** | | | | | | |
| 75-76. | 1ч | | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | | **Личностные результаты:**   * проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; * организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; * оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;   **Предметные результаты**   * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Различать разновидности беговых заданий.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча  Осваивать технику бега различными способами. |
| 77-78. | 1ч | | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.  Подвижные игры на прыгучесть и выносливость. | |
| 79. | 1ч | | Прыжки в длину с разбега. ОРУ со скакалками. Прыжки. | |
| 80. | 1ч | | Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку. | |
| 81. | 1ч | | Бег. Метание на дальность. | |
| 82. | 1ч | | Бег. Метание на дальность. | |
| 83. | 1ч | | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | |  | Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.  Передавать, перебрасывать большой мяч, выполнять ОРУ с мячом. Соблюдать ПТБ при играх с мячом. Контролировать дыхание при беге. Использовать мяч в играх. |
| 84. | 1ч | | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | |
| 85. | 1ч | | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игры с большим мячом. | |
| 86. | 1ч | | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Игры с большим мячом. | |
| 87. | 1ч | | Кроссовая подготовка. Перебрасывание большого мяча. | |
| 88. | 1ч | | Кроссовая подготовка. ОРУ с большим мячом. Перебрасывание большого мяча. | |
| 89. | 1ч | | Кроссовая подготовка. Ведение большого мяча. Игры с мячом. | |
| **Подвижные игры – 9 ч.** | | | | | | |
| 90. | 1ч | | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» . Развитие координации | | **Личностные результаты:**   * проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; * оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.   **Метапредметные результаты:**   * общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;   **Предметные результаты**   * оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; * организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; * бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; | Объяснять пользу подвижных игр.  Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.  Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  Распределяться на команды с помощью считалочек. |
| 91. | 1ч | | Игра «Третий лишний». ОРУ в парах. Развитие выносливости. | |
| 92. | 1ч | | Эстафеты с большими и малыми мячами. ОРУ в парах. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | |
| 93. | 1ч | | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча ногами. | |
| 94. | 1ч | | Элементы игры в футбол. Ведение футбольного мяча между предметами, передача мяча. ОРУ. Развитие выносливости. | |
| 95. | 1ч | | Игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 96. | 1ч | | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ без предметов. Развитие выносливости. | |
| 97. | 1ч | | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 98. | 1ч | | Эстафеты. Развитие координации. | |
| **Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.** | | | | | | |
| 99. | 1ч | | Правила поведения при купании в водоемах во время летних кан-ул. | |  | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. |

**Информационно-образовательный ресурс**

**Нормативно-правого обеспечение образовательного процесса**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Минюста России от 22.12.2009 г. № 15785 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4-е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2012.

Федеральный базисный учебный план М. : Просвещение, 2012.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.1-4 классы. В.И. Лях. М., «Просвещение» 2013г.

В.И. Лях. Физическая культура. Учебник.1-4 классы. М., «Просвещение» 2012г

В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 1 класс Методическое пособие

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Стенки гимнастические

Маты гимнастические

Скамейки гимнастические

Канат для лазания

Палки гимнастические

Свисток

Обручи гимнастические

Мячи

Лыжи

Ботинки

Гимнастическая дорожка

**Доступные сайты:**

http://viki.rdf.ru/

<http://nsportal.ru/>

http://festival.1september.ru/

**Корректировка программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Четверть | Раздел программы | Тема урока | Дата по плану | Дата фактически |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |