|  |  |
| --- | --- |
| **Принято**  на заседании педсовета  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г | **Утверждаю:**  директор школы  приказ № \_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

1(общеобразовательный) класс

Базовый уровень

Разработала учитель

начальных классов

Олигова М.М.

2015-2016 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

* Закона РФ «Об образовании»
* Федерального образовательного стандарт начального общего образования /М-во образования и науки РФ, 2011.-31 с.- (Стандарты второго поколения) -М .; Просвещение .2011 г.
* Приказа Минобразования России от 09.03.2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации , реализующих программу общего образования» ;
* Примерной программы начального общего образования. В 2 ч. Ч.1. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2009. – 317с. – ( Стандарты второго поколения).
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) г. Москва "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015 -2016 учебный год"
* «Регионального базисного учебного плана, утверждённого приказом комитета образования и науки Курской области» на 2015-2016 уч.г

Роль и место дисциплины

Изучение физкультуры имеет особое значение в развитии младшего школьника. Основой обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Адресат

Программа адресована обучающимся первого класса общеобразовательной школы

Цели и задачи

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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, 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.

Специфика программы

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности,

— реализацию принципа достаточности и сообразности, формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

— расширение межпредметных связей;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Объём и сроки изучения

Программа рассчитана на 33 учебные недели , 3 часа в неделю, 99 часов в год

Учебно-методическое обеспечение

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

В. И. Лях: Учебник «Физическая культура. 1—4 классы» М.: Просвещение, 2011

**Основное содеожание**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура** как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах 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 сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и 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 спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*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; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастические комбинации.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Физические упражнения силового характера и с отягощениями:* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре, упражнения с малыми гантелями (0,5-1кг) в положение сидя и лёжа, упражнения с амортизаторами.

*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, перелазания 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). Прыжки со скакалкой.

**Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* 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, челночный бег (3x10м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

*Прыжковые упражнения:* на месте (на одной ноге и двух ногах, 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 (1кг) на дальность разными способами.

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

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (перемещения), удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; удары, двухсторонняя игра; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол и волейбол:* специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**Лыжные гонки**

*Передвижение на лыжах:* по накатанной лыжне и свежему снегу, передвижение попеременным двухшажным ходом; разновидности поворотов на месте; спуски в стойке (низкая и высокая); подъёмы («лесенкой», ступающим шагом, «полуёлочкой»); торможение. Ходьба с равномерной скоростью до 1-2км. Подвижные игры на материале лажной подготовки.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Кол-во**  **часов** | **Планируемые результаты освоения материала** | | | **Дата** | |
| **Метапредметные** | **Личностные** | **Предметные** | **план** | **факт** |
| **1** | Инструктаж по ТБ.   Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». | **1** | Познание понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. |  |  |
| **2** | Ходьба под счет.. Обычный бег. Бег 30 м. Игра «Вызов номера».*.* | **1** | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; регул.  принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. |  |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Игра «Вызов номера». | 1 | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |  |  |
| **4** | . Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Игра «Зайцы в огороде». | **1** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Ходить под счёт | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** |  |  |
| **5** | Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера | **1** | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. |  |  |
| **6,7** | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Два мороза». | **2** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте |  |  |
| **8** | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игра«Лисы и куры». | **1** | Познать  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | правильно выполнять основные движения в прыжках; | приземляться в яму на две ноги |  |  |
| **9** | Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам». | **1** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| **10,11** | Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Попади в мяч». | **2** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| **12,13**  **14** | Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега | **3** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 50 м. |  |  |
| **15,16** | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега | **2** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 50 м. |  |  |
| **17-20** | Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы , бега. | **4** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 50 м. |  |  |
| **21-22** | Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы , бега. | **2** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 50 м. |  |  |
| **23** | Инструктаж по ТБ.  Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | **1** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **24,25** | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».  . | **2** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **26-28** | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | **3** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **29-31** | . Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | **3** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **32** | Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | **1** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **33** | Инструктаж по ТБ  Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг.. Игра «Лисы и куры»  . | **1** | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| **34,35** | Основная стойка. Группировка. Перекаты, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». | **2** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| **36,37** | Основная стойка. Перекаты в группировке, лежа на животе.. Игра «Совушка». | **2** | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| **38** | Основная стойка. Перекаты из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры». | **1** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| **39-41** | Строевые упражнения.Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | **3** | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Научиться выполнять строевые упражнения | Выполнять упражнения в равновесии |  |  |
| **42-44** | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». | **3** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | лазать по гимнастической скамейке | Выполнять упражнения в равновесии |  |  |
| **45-47** | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на  коленях.. Игра «Пятнашкиа». | **3** | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | лазать по гимнастической скамейке, канату | Выполнять упражнения |  |  |
| **48,49** | Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка». | **2** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы | лазать по гимнастической скамейке, канату | Выполнять упражнения |  |  |
| **50** | Инструктаж по ТБ  Переноска и надевание лыж | **1** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами |  |  |
| **51-53** | Ступающий и скользящий шаг | **3** | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах |  |  |
| **54-55** | Ступающий шаг без палок | **2** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах |  |  |
| **56,57** | Ступающий шаг с  палками | **2** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах |  |  |
| **58-60** | Скользящий шаг без палок | **3** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах |  |  |
| **61** | Скользящий шаг с палками | **1** | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах |  |  |
| **62** | Инструктаж по ТБ  Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». | **1** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол |  |  |
| **63-66** | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». | **4** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол |  |  |
| **67-69** | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». | **3** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол |  |  |
| **70** | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.Игра «У кого меньше мячей» | **1** | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | играть в мини-баскетбол |  |  |
| **71-72** | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | **2** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | играть в мини-баскетбол |  |  |
| **73** | Инструктаж по ТБ  Подвижная игра «Пятнашки». | **1** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **74-76** | Подвижная игра «Лисы и куры» | **3** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **77-78** | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | **2** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |  |  |
| **79** | Инструктаж по ТБ  Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Игра «К своим флажкам» | **1** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | бегать с максимальной скоростью |  |  |
| **80-82** | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | **3** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | бегать с максимальной скоростью |  |  |
| **83-85** | Прыжок в длину с места. Эстафеты | **3** | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу |  |  |
| **86-87** | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | **2** | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу |  |  |
| **88** | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; Игра «Точный расчёт» | **1** | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |  |  |
| **89** | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Ловишка» |  | умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя; | Правильно выполнять прыжки в длину с разбега | -оценивать правильность выполнения двигательных действий. |  |  |
| **90-92** | Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Ловишка» | **3** | Правильно выполнять прыжки в длину с разбега | оценивать правильность выполнения двигательных действий. |  |  |
| **93-95** | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | **3** | Правильно выполнять прыжки через скакалку | Правильно выполнять прыжки в длину с разбега |  |  |
| **96** | Сочетание различных видов ходьбы. Прыжок в длину с места. | **1** | Ходить под счёт | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** |  |  |
| **97-99** | Резерв(На подвижные игры) | **3** |  |  |  |  |  |

**Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

·        иметь представление:

-       о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

-       о способах изменения направления и скорости движения;

-       о режиме дня и личной гигиене;

-       о правилах составления комплексов утренней зарядки;

·        уметь:

-       выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-       выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

-       играть в подвижные игры;

-       выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-       выполнять строевые упражнения;

·        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**Материально-техническое обеспечение**

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010

«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

Оснащение спортзала

**\**