Администрация МО «Бичурский район» Республики Бурятия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Бичурская средняя общеобразовательная школа № 1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заслушана на МО  Протокол №  От \_\_\_\_  Руководитель МО | Одобрена:  Методическим советом  Протокол № от \_\_\_\_  Артюкова Т.А. | Утверждаю:  Директор школы  Приказ  № от 201\_г  Серявина О.С. |

**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**1 «А» класс**

Афанасьева Ольга Савельевна

2015

**Пояснительная записка**

При формировании структуры и содержания рабочей программы учитывались целевые установки Федерального государственного образовательного стандарта начального образования, основные требования действующей Примерной программы начального общего образования, с учётом концепции духовно-нравственного воспитания, программы формирования универсальных учебных действий и планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Рабочая программа составлена в соответствии с обязательными нормативными документами, указанными в Положении о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, осуществляющего функции введения ФГОС НОО и ООО МБОУ «Бичурская СОШ № 1», а также в соответствии с

* Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253),
* Авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).

**Данная программа расчитана для учащихся 1-го класса общеобразовательной школы в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе примерной программы начального общего образования. Рабочая программа ориентирована на использование учебника:Лях В.И. Физическая культура.1-4классы. - М: «Просвещение», 2013г.**

**Цели и задачи учебного предмета**

**Цели :**

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.

**Задачи:**

- 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.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры 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.

* **Структура программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта*.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями

* **Общая характеристика учебного предмета**

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

**Место учебного предмета в учебном плане**

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный компонент содержания образования. Учебный предмет рассчитан на 99 ч (3 ч в неделю).

* **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

* **Ведущие принципы:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в личностных, метапредметных и предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Учет возрастных и психологических особенностей**

К семилетнему возрасту, ребенок приобретает способность составлять так называемый «внутренний план действий». В сознании ребенка складывается комплекс представлений о том, как стоит поступить в той или иной ситуации. Ребенок к этому моменту может свободно оперировать различными понятиями в быту, в учебе. Образ «Я» приобретает все более ярко выраженные черты. Развитие рефлексии – осознания происходящего – проходит активнее и более выражено. У ребенка проявляется личностная самооценка, возможно, немного завышенная. В этот период дети более склонны выбирать сюжетно-ролевые игры, как основной вид деятельности. Необходимо учитывать и особенности физического развития детей 7-10 лет. Развитие мускулатуры влияет на умение ребенка сконцентрировать взгляд на странице, строчке или слове, что необходимо для умения читать. Оно также влияет на умение держать карандаш или ручку, ножницы, кисточку. Чтобы ученики могли достичь тонкой моторной координации, а также координации между визуальным восприятием и механическим движением, их руки нуждаются в постоянной тренировке, Маленькие дети не могут подолгу сидеть спокойно из-за недостатка контроля над двигательными мышцами. Поэтому желательно во время урока давать им такие задание, которые позволяли бы детям двигаться по классу (игры, песни с движениями, танцы).  
 Психическое развитие в данный период активно продолжается, несмотря на возможные ошибки в поведении ребенка при восприятии окружающей действительности. При этом ребенок оценивает события с более субъективной точки зрения. Концентрация внимания увеличивается до 25 минут. И охват предметов расширяется до восьми.  
Основные факторы, влияющие на комплексное развитие ребенка, связаны с возрастными особенностями детей в 7 лет. Ребенок в этом возрасте проявляет удивительную мотивационную готовность к любым видам деятельности. При этом важно, чтобы родители больше занимались с ребенком на развитие его психофизических особенностеМладшие школьники очень активны, инициативны. Но не стоит забывать, что в этом возрасте они очень легко поддаются влиянию окружающей среды. Дети осознают себя личностью, сравнивают себя с другими, начинают выстраивать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми . Психологическая особенность младших школьников - податливость, доверчивость. Немаловажную роль для детей в этом возрасте играет авторитет. И здесь очень важно проконтролировать среду, в которой находится ребенок. Следите, с кем общается ваш малыш. Но самым главным все равно должен быть авторитет родителей.. Взаимопонимание очень важно для младших школьников, ведь именно сейчас начинает формироваться его собственная позиция и самооценка. .

* **Условия реализации программы**

.

|  |  |
| --- | --- |
| Программа | Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа, в 2 ч. М.: Просвещение, 2010.  Авторская программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г). |
| Учебник | Лях В.И. Физическая культура.1-4классы. - М: «Просвещение», 2013г.  «Азбука». 1кл Учебник для общеобразовательных учреждений в 2 ч. – М.: Просвещение, 2012. |
| Дидактические средства для учащихся | Спортивные снаряжения: снаряды,инвентарь. |

**Организация образовательного процесса**

Программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

При проведении уроков используются беседы, игры, интегрированные уроки, работа в группах, индивидуальные и коллективные способы обучения. . Учитывая возраст ребёнка постоянно использовать игры. Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).

* **Сроки и этапы реализации программы**

Данная программа содержит все темы, включенные в федеральный компонент содержания образования. Учебный предмет рассчитан на 33 часа (3 ч в неделю).

**Формы контроля уровня достижений учащихся**

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Предпочтительные формы организации учебного процесса: фронтальная, парная, индивидуальная.

Преобладающей формой текущего контроля -зачеты, тесты, в меньшей степени устный и письменный опрос.

* **Результаты изучения курса**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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;

— 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;

— 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.

* **Содержание тем учебного курса**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

***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 приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

* **Учебно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать** | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Современные Олимпийские игры**  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми1 упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» |
| **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
| **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Мозг и нервная система**  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Самоконтроль**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных)  способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. |
| **Что надо уметь** | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **1—2 классы**  *Овладение знаниями.* Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 3 × 5 м, 3 × 10м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнова­ния (до 60 м).  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).  *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 × 2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 6 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |

1. .

* **Планируемые результаты:**

Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

***Способы физкультурной деятельности***

**Выпускник научится:**

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться***:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

***Физическое совершенствование***

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

* **Требования к уровню подготовки**

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

* **Перечень учебно-методического обеспечения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебно-методические комплекты | Экранно-звуковые пособия | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | Материально-техническое обеспечение образовательного процесса |
| **Стандарт начального общего образования по физической культуре**  Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.  **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.**  **Рабочая программа по физической культуре** | Музыкальный центр  Аудиозаписи | Бревно гимнастическое напольное  Перекладина гимнастическая (пристеночная)  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)  Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные  Скакалка детская  Мат гимнастический  Кегли  Обруч пластиковый детский  Флажки: разметочные с опорой, стартовые  Рулетка измерительная  Щит баскетбольный тренировочный  Сетка для переноски и хранения мячей  Сетка волейбольная  Аптечка | Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.  К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.  Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.  Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком. |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Кол-Кол-во часов** | **Дата** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** |
| **Легкая атлетика (11 ч.)** | | | | | |
| 1. | ОРУ. Ходьба и бег. Развитие скоростных качеств. Игра «Два мороза». | 1. |  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | **Знать** правила ТБ.  **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( до 30 м). |
| 2. | ОРУ. Ходьба под счет. Бег с ускорением. Игра «Вызов номера». | 1. |  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | **Знать:** понятия «короткая дистанция»  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). |
| 3. | ОРУ. Ходьба под счет. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди. | 1. |  | Ходьба под счет. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси- лебеди». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м, 60 м). |
| 4. | ОРУ. Ходьба под счет. Бег с ускорением. Игра «Гуси-лебеди. | 1. |  |
| 5. | ОРУ. Разновидности ходьбы. Развитие скоростных качеств. Игра «Вызов номера». | 1. |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м). |
| 6. | ОРУ. Прыжки с продвижением вперед. Игра «Зайцы в огороде». | 1. |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги. |
| 7. | ОРУ. Прыжок в длину с места . Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде». | 1. |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно- силовых качеств. |
| 8. | ОРУ. Прыжок в длину с места . Игра «Лисы и куры». | 1. |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». |
| 9. | ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «К своим флажкам» | 1. |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно- силовых способностей. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| 10. | ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч». | 1. |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 11. | ОРУ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1. |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно- силовых способностей. |
| **Кроссовая подготовка (11 ч.)** | | | | | |
| 12-13. | ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Пятнышки». | 2. |  | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Пятнышки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км). |
| 14-15. | ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Горелки». | 2. |  | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости. |
| 16-17. | ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 2. |  | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. Понятие «здоровье». |
| 18-19. | ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Октябрята». | 2. |  | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости. |
| 20-21. | ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Конники- спортсмены». | 2. |  | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Конники- спортсмены». Развитие выносливости. |
| 22. | ОРУ. Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Гуси- лебеди». | 1. |  | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Гуси- лебеди». Развитие выносливости. |
| **Гимнастика (17 ч.)** | | | | | |
| 23. | ОРУ. Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». | 1. |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь:** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| 24. | ОРУ. Построение в колонну по одному. Группировка. Развитие координационных способностей. Игра «Пройти бесшумно». | 1. |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. |
| 25-26. | ОРУ. Построение в шеренгу. Группировка. Развитие координационных способностей. Игра «Совушка». | 2. |  | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке. Лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |
| 27-28. | ОРУ. Построение в круг. Группировка. Развитие координационных способностей. Игра «Космонавты». | 2. |  | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. |
| 29-30. | ОРУ. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Равновесие. Игра «Змейка». | 2. |  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | **Уметь:** выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. |
| 31. | ОРУ. Повороты направо, налево. Равновесие. Игра «Не ошибись!». | 1. |  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. |
| 32. | ОРУ. Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Не ошибись!». | 1. |  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. |
| 33-34. | ОРУ. Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Западня». | 2. |  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. |
| 35-36. | ОРУ. Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточка и иголочка». | 2. |  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь:** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| 37. | ОРУ. Опорный прыжок, лазание. Игра «Фигуры». | 1. |  | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. |
| 38. | ОРУ. Лазание, подтягивание. Игра «Светофор». | 1. |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. |
| 39. | ОРУ. Лазание, подтягивание. Игра «Три движения». | 1. |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. |
| **Подвижные игры (20 ч.)** | | | | | |
| 40-41. | ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. | 2. |  | Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
| 42-43. | ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Класс, смирно!». «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 44-45. | ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Метко в цель». «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 46-47. | ОРУ. Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 48-49. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 50-51. | ОРУ. Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | **Уметь:** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
| 52. | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. | 1. |  | Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 53. | ОРУ. Подвижные игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. | 1. |  | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 54-55. | ОРУ. Игры «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Зайцы в огороде», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 56-57. | ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| 58-59. | ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | 2. |  | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч. )** | | | | | |
| 60-61. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | **Уметь :** владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр. |
| 62-63. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. |
| 64-65. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |
| 66-67. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 68-69. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Мини-баскетбол. Игра «Передал- садись». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. | **Уметь** : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини- баскетбол. |
| 70-71. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. |
| 72-73. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Охотники и утки». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |
| 74-75. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Круговая лапта». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте .Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. |
| 76-77. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте .Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | **Уметь** : владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведения, броски) в процессе подвижных игр. Игра в мини- баскетбол. |
| 78-79. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2. |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте .Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. |
| 80. | ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка». | 2 |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте .Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. |
| **Кроссовая подготовка (10 ч.).** | | | | | |
| 81-82. | ОРУ. Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки». | 2. |  | Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин.); по слабо пересеченной местности (до 1 км). |
| 83-84. | ОРУ. Равномерный бег. Игра «Октябрята». | 2. |  | Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба-100 м). Подвижная игра «Октябрята». Развитие выносливости. |
| 85-86. | ОРУ. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Два мороза». | 2. |  | Равномерный бег (5 мин.). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба-100 м) с преодолением препятствий. Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин.); по слабо пересеченной местности (до 1 км), описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. |
| 87-88. | ОРУ. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Игра «Третий лишний». | 2. |  | Равномерный бег (7 мин.). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба-100 м) с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин.); по слабо пересеченной местности (до 1 км), демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений; применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |
| 89-90. | ОРУ. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Игра «Вызов номеров». | 2. |  | Равномерный бег (8 мин.). Чередование ходьбы, бега (бег- 50 м, ходьба-100 м) с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости. | **Уметь:** бегать в равномерном темпе (до 10 мин.); по слабо пересеченной местности (до 1 км); выбирать индивидуальный темп передвижения; контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. |
| **Легкая атлетика (9 ч.)** | | | | | |
| 91. | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Воробьи и вороны». | 1. |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | **Знать:** правила ТБ.  **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м); демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. |
| 92. | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Игра «День и ночь». | 1. |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м); демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. |
| 93. | ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты». | 1. |  | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты». | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. |
| 94. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Кузнечики». | 1. |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Кузнечики». |
| 95. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Игра «Прыжок за прыжком». | 1. |  | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». |
| 96. | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Игра «Попади в мяч». | 1. |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь:** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. |
| 97. | ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Игра «Защита укрепления». | 1. |  | Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь:** 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. |
| 98-99. | ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». | 2. |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств. | **Уметь:** 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. |