**I Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура для 1 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2011г.).

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры», "Лыжная подготовка". При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения».

Разделы: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры», "Лыжная подготовка" проводятся в базовой части программного материала.

Разделы: "Основы знаний по физической культуре" и «Общеразвивающие упражнения» проводятся в процессе уроков.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год.

**II Общая характеристика учебного предмета**

*Цель обучения:*

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Задачи:*

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* овладение школой движений;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

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

Предмет "Физическая культура" в 1-м классе изучается из расчета 3ч в неделю (всего 99 ч). Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

Распределение времени на различные разделы программного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1  2 | Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)  Общеразвивающие упражнения (в процессе урока) | |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 5 | Подвижные игры | 18 |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 |
|  |  |  |
| 7 | Вариативная часть ( подвижные игры, связанные с |  |
|  | региональными особенностями и по выбору учителя) | 21 |

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры начального образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки реализуемые в Рабочей программе:

* формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
  + чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
* формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  + доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
  + уважения к окружающим – умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников;
* развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  + принятие и уважение ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
  + ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств ( стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
* развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
  + развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
  + формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
* развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
  + формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
  + развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
  + формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
  + формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поисках средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**VI. Содержание учебного предмета**

*Знания по 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.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

*Способы физкультурной деятельности.*

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

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

*Физическое совершенствование:*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

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.

*Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд.

*Акробатические комбинации*. 1.Стойка на лопатках, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 2. Кувырок вперёд в упор присев, из упора присев перекат назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой перекладине*: висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация*. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя.

*Опорный прыжок*: с разбега на горку матов, наскок в упор присев и соскок прогнувшись.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*: прыжки со скакалкой, передвижение на гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

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

*Лыжные подготовка.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски с пологих склонов; подъёмы; торможение.

*Подвижные игры.**На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «К своим флажкам», «Снайперы», «Санный поезд», «Снежная крепость» и др.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай - поймай», «Выстрел в небо» и др.

*Волейбол:* стойка волейболиста; перемещение по площадке; подбрасывание мяча; передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Передал – садись», эстафеты с волейбольными мячами и др.

**VII. Тематическое планирование**

**I четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | № разде ла | | Наименование раздела и темы урока  Основная направленность | | Часы уч. време ни | Характеристика основной деятельности обучающегося | | Плановые сроки прохождения | | Примечание |
| план | факт |
| 1 | 1 | | **Лёгкоатлетические упражнения (12 ч)**  Вводный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр  Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, коротким, средним и длинным шагом; с высоким подниманием бедра, в приседе | | 1 | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки на 1-2-ух по полоскам |
| 2 | 2 | | Лёгкоатлетические упражнения.  Обычный бег с изменением направления. В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий | | 1 | Описывают технику выполнения беговых упр., осваивают её самостоятельно | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки с поворотом на 180\* |
| 3 | 3 | | Легкоатлетические упражнения. Урок игра соревнование Эстафеты с бегом и прыжками Понятие о физической культуре. Когда и как возникли физ. культура и спорт | | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки с поворотом на 180\* |
| 4 | 4 | | Легкоатлетические упражнения  Построения, перестроения  Челночный бег 3х10м Быстро по своим местам, слушай сигнал, дорожки | | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки в длину с места |
| 5 | 5 | | Лёгкоатлетические  упражнения  Прыжки в длину с места, с небольшого разбега, с высоты 40см, на одной и двух ногах. Развитие прыгучести и скоростно-силовых способностей | | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упр. при этом соблюдают правила т/б | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Кросс 1 км |
| 6 | 6 | | Легкоатлетические упражнения  Урок игра соревнование  Прыжки в длину с места с высоты  40см, на одной и двух ногах (соревнование) профилактика травматизма | | 1 | Включают прыжковые упр. в различные формы занятий по физической культуре | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки в длину с места |
| 7 | 7 | | Лёгкоатлетические упражнения  Равномерный бег до 3 мин. развитие выносливости. Быстро встать в колонну – Пятнашки – Удочка  Возникновение первых соревнований | | 1 | Включают прыжковые упр. в различные формы занятий по физической культуре | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки в длину с места |
| 8 | 8 | | Лёгкоатлетические упражнения  Метание мяча в цель на дальность с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | 1 | Описывают технику выполнения метательных упр. Осваивают её самостоятельно | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Кросс 1 км |
| 9 | 9 | | Легкоатлетические упражнения  Урок игра соревнование  Метание мяча в цель и на дальность с места. (соревнование – меткий стрелок) | | 1 | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения метания | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Кросс 1 км |
| 10 | 10 | | Лёгкоатлетические упражнения  Равномерный бег до 3 мин. развитие выносливости. Игры с бегом. Исторические сведения о развитии современных Олимп. игр | | 1 | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки на 1-2 с поворотами, в длину с разбега |
| 11 | 11 | | Лёгкоатлетические упражнения  Эстафеты с бегом на скорость. Игры с прыжками с использованием скакалки | | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Кросс 1 км |  | | |
| 12 | 12 | | Легкоатлетические упражнения  Урок игра соревнование. Равномерный бег до 4мин. развитие выносливости (соревнование: самый первый) | | 1 | Соблюдают правила безопасности | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Кросс 1 км |
| 13 | 1 | | **Подвижные игры. Вариативная часть (12 ч)**  К своим флажкам – Быстро по своим местам - Удочка. Что такое физическая культура? | | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Кросс 1 км |
| 14 | 2 | | Подвижные игры  Прыгающие воробушки – Зайцы в огороде – Лисы и куры | | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки техники игровых действий | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Челночный бег 3 х 9м |
| 15 | 3 | | Подвижные игры Урок игра соревнование  К своим флажкам – Быстро по своим местам - Удочка | | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки в длину с места |
| 16 | 4 | | Подвижные игры  Кто дальше бросит – Точный расчёт – Метко в цель. Строение тела, основные формы движений | | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки техники игровых действий | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Прыжки в длину с места |
| 17 | 5 | | Подвижные игры  Мяч водящему, Мяч в корзину  Попади в обруч. Работа сердечно-сосудистой системы. | | 1 | Соблюдают правила безопасности | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Метание мяча в цель |
| 18 | 6 | | Подвижные игры Урок игра соревнование  Прыгающие воробушки – Зайцы в  огороде – Лисы и куры | | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Метание мяча в цель |  |
| 19 | 7 | | Подвижные игры Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Игры на материале футбола. | | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Ловля и передача мяча |  |
| 20 | 8 | | Подвижные игры  Игры с бегом и прыжками: эстафеты с передачей эстаф. палочки. Кто дальше прыгнет? | | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | |  |  | Выполнение утренней гимнастики.  Ведение мяча |
| 21 | 9 | | Подвижные игры Урок игра соревнование  Эстафеты, игры с метанием: попади в цель – мяч в корзину. | | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Ловля и передача мяча |
| 22 | 10 | | Подвижные игры  Кто дальше бросит – точный расчёт – метко в цель. Представление о физ. подготовке | | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Поднимание мяча ударом |
| 23 | 11 | | Подвижные игры  Подвижные игры с бегом и прыжками: эстафеты с передачей эстафетной палочки | | 1 | Соблюдают правила безопасности | |  |  | Выполнение утренней гимнастики |
| 24 | 12 | | Подвижные игры Урок игра соревнование  Школа мяча – Мяч водящему. Что такое физическая нагрузка. | | 1 | Используют подвижные игры для активного отдыха | |  |  | Выполнение утренней гимнастики.  Ведение мяча |
|  |  | | **II четверть** | | | | | | | |
| 25 | 1 | | **Подвижные игры. (3 ч)**  Эстафеты, игры с метанием: попади в цель, мяч в корзину. Органы чувств. | | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Поднимание мяча ударом |
| 26 | 2 | | Подвижные игры  Играй, играй, мяч не теряй, у кого меньше мячей. Личная гигиена. | | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | |  |  | Выполнение утренней гимнастики |
| 27 | 3 | | Подвижные игры Урок игра соревнование  Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, п/игры на материале волейбола | | 1 | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | |  |  | Выполнение утренней гимнастики |  | |
| 28 | | 1 | | **Гимнастика с основами акробатики. (18ч)**  Правила техники безопасности на уроках гимнастики и подвижных игр  Элементы акробатики: группировка, перекаты боком. Кошечка, ветерок | 1 | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов |  | |  | Утренняя гимнастика  Вис на согнутых руках  Повороты направо, налево |
| 29 | | 2 | | Гимнастика с основами акробатики  Группировка, перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Ловля обезьян, пятнашки | 1 | Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры |  | |  | Утренняя гимнастика  Вис на согнутых руках  Стойка на лопат­ках согнув ноги, кувырки в сторону |
| 30 | | 3 | | Гимнастика с основами акробатики Урок игра соревнование  Общеразвивающие упр. с предметами. Режим дня и его планирование. | 1 | Описывают состав и содержание о.р.у. с предметами и составляют комбинации |  | |  | Утренняя гимнастика  Вис на согнутых руках  Повороты направо, налево |
| 31 | | 4 | | Гимнастика с основами акробатики  Лазание по гимнастической стенке, канату. Висы на гимнастической стенке. Закаливание. | 1 | Описывают технику упр. в лазанье и перелезании, анализируют их технику |  | |  | Утренняя гимнастика  Сгибание рук в упоре лежа  Стойка на лопат­ках,  перекаты вперед - назад |
| 32 | | 5 | | Гимнастика с основами акробатики  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке | 1 | Выявляют ошибки при выполнении лазанья и перелезаний и помогают в их исправлении |  | |  | Утренняя гимнастика  Сгибание рук в упоре лежа  Стойка на лопат­ках,  перекаты вперед - назад |
| 33 | | 6 | | Гимнастика с основами акробатики Урок игра соревнование  Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев, кувырок в сторону (соревнование акробат). Утренняя зарядка, правила её составления | 1 | Оказывают сверстникам помощь в освоении новых гимнастических и акробатических упр. Анализируют их технику |  | |  | Утренняя гимнастика  Сгибание рук в упоре лежа  Стойка на лопат­ках,  перекаты вперед - назад |
| 34 | | 7 | | Гимнастика с основами акробатики  Перелезание с элементами акробатики через горку гимнастических матов и гимнастическую скамейку. | 1 | Осваивают технику упр. в лазанье и перелезании |  | |  | Утренняя гимнастика  Сгибание рук в упоре лежа  Стойка на лопат­ках,  перекаты вперед - назад |
| 35 | | 8 | | Гимнастика с основами акробатики  Упражнения в равновесии: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | Описывают технику упр. на гимн. скамейке и гимн. бревне | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Стойка на лопат­ках согнув ноги |
| 36 | | 9 | | Гимнастика с основами акробатики Урок игра соревнование  Кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги (эстафеты с кувырком) | 1 | Осваивают технику гимн. упр. на гимн. скамейке и бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая т/б | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Стойка на лопат­ках согнув ноги |
| 37 | | 10 | | Гимнастика с основами акробатики  Перешагивание через предметы, поворот на 90 градусов, ходьба по рейке гимнастической скамейки. | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимн. упр. анализируют их технику | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Упор присев – упор лежа |
| 38 | | 11 | | Гимнастика с элементами акробатики  Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | 1 | Описывают технику танцевальных упр. и  составляют комбинации из их числа | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Упор присев – упор лежа |
| 39 | | 12 | | Гимнастика с основами акробатики Урок игра соревнование  Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, подтягивание лёжа на животе по горизонт. скамейке (эстафеты) | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимн. упр. анализируют их технику | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Упор присев – упор лежа |
| 40 | | 13 | | Гимнастика с основами акробатики  Танцевальные упражнения. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | 1 | Осваивают технику танцевальных упр. предупреждая появление ошибок | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Упор присев – упор лежа |
| 41 | | 14 | | Гимнастика с основами акробатики  Акробатические комбинации. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Стойка на лопат­ках согнув ноги |
| 42 | | 15 | | Гимнастика с основами акробатики Урок игра соревнование  Упр. в висе стоя и лёжа, в висе на гимн. стенке (соревнование самый сильный) | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимн. упр. анализируют их технику | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Стойка на лопат­ках согнув ноги |
| 43 | | 16 | | Гимнастика с основами акробатики  Опорный прыжок на горку матов, наскок на козла и соскок прогнувшись | 1 | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | |  |  | Утренняя гимнастика  Сгибание рук в упоре лежа  Стойка на лопат­ках,  перекаты вперед - назад |
| 44 | | 17 | | Гимнастика с основами акробатики Опорный прыжок на горку матов, наскок на козла и соскок прогнувшись. Осанка и комплексы упр. по профилактике. | 1 | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упр. в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. | |  |  | Утренняя гимнастика  Сгибание рук в упоре лежа  Стойка на лопат­ках,  перекаты вперед - назад |
| 45 | | 18 | | Гимнастика с основами акробатики Урок игра соревнование выполнение комбинации из шагов, поворотов, танцевальных шагов (соревнование) | 1 | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений | |  |  | Утренняя гимнастика  Сгибание рук в упоре лежа  Стойка на лопат­ках,  перекаты вперед - назад |
| 46 | | 1 | | **Подвижные игры. (3ч)**  Игры на внимание: быстро по своим местам; повторяй за мной | 1 | Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы | |  |  | Утренняя гимнастика  Подтягивание  Упор присев – упор лежа |
| 47 | | 2 | | **Подвижные игры**  Игры-эстафеты с применением элементов акробатики и гимнастического инвентаря | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | |  |  | Утренняя гимнастика  Приседания, руки за головой |
| 48 | | 3 | | **Подвижные игры Урок игра соревнование**  Угадай, чей голосок; ловля обезьян;  соблюдай равновесие. измерение показателей физ. развития | 1 | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | |  |  | Утренняя гимнастика  Приседания, руки за головой |
| **III четверть** | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | 1 | **Лыжная подготовка. (20ч)**  Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр  Игры с бегом  Беседа: костюм, обувь лыжника, лыжи и палки | 1 | Объясняют назначение понятий и терминов относящихся к бегу на лыжах |  |  | Выполнение утренней гимнастики |
| 50 | 2 | Лыжная подготовка  Переноска лыж, одевание лыж Аист, маятник, зайчик. Мозг и нервная система. | 1 | Описывают технику передвижения на лыжах. |  |  | Выполнение утренней гимнастики |
| 51 | 3 | Лыжная подготовка Урок игра соревнование эстафеты на лыжах | 1 | Осваивают её под руководством учителя. |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять изученные ходы |
| 52 | 4 | Лыжная подготовка  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Провези санки по дорожке эстафета на санках. Органы дыхания. | 1 | Выявляют и устраняют ошибки при изучении ходов |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять изученные ходы |
| 53 | 5 | Лыжная подготовка  Ступающий шаг без палок и с палками Пустое место  Аист, маятник, зайчик. Органы пищеварения. | 1 | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять изученные ходы |
| 54 | 6 | Лыжная подготовка Урок игра соревнование  Попробуй догони – поезд – снежная крепость. Измерение частоты сердечных сокращений | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития физических качеств |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять изученные ходы |
| 55 | 7 | Лыжная подготовка  Ступающий шаг без палок и с палками Аист, маятник, зайчик. Пища и питательные вещества | 1 | Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять изученные ходы |
| 56 | 8 | Лыжная подготовка  Поворот на месте переступанием Провези санки по дорожке  На санках с лыжными палками | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять повороты на месте |
| 57 | 9 | Лыжная подготовка Урок игра соревнование  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | 1 | Соблюдают правила безопасности |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять изученные ходы |
| 58 | 10 | Лыжная подготовка  Повороты переступанием Аист, маятник, зайчик | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий зимой |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять поворот переступанием |
| 59 | 11 | Лыжная подготовка  Повороты переступанием Аист, маятник, зайчик. Вода и питьевой режим | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий зимой |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять повороты переступанием |
| 60 | 12 | Лыжная подготовка Урок игра соревнование  Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | 1 | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять изученные ходы |
| 61 | 13 | Лыжная подготовка  Подъёмы и спуски под уклон Кто дальше, шире шаг, санный поезд. Режим дня, его содержание и правила планирования | 1 | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять подъёмы и спуски |
| 62 | 14 | Лыжная подготовка  Подъёмы и спуски под уклон Самолёт, аист, собери флажки. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Повторять подъёмы и спуски |
| 63 | 15 | Лыжная подготовка Урок игра соревнование  Повороты переступанием. Дистанция с поворотом (соревнование). | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий зимой |  |  | Комплекс УГГ. Повторять повороты в различных положениях лыжни |
| 64 | 16 | Лыжная подготовка  Дистанция до 1 км Самолёт, аист, собери флажки. Физкультминутки, их значение. | 1 | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Проходить на лыжах до 1км |
| 65 | 17 | Лыжная подготовка  Дистанция до 1 км Стреляющий лыжник  Кто дальше уедет после спуска | 1 | Соблюдают правила безопасности |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Проходить на лыжах до 1км |
| 66 | 18 | Лыжная подготовка Урок игра соревнование  Повороты переступанием. Дистанция с поворотом (соревнование | 1 | Используют бег на лыжах в организации активного отдыха |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Проходить на лыжах до 1км |
| 67 | 19 | Лыжная подготовка  Дистанция до 1 км. Успей выбежать  Успеть занять место | 1 | Применяют правила подбора одежды для занятий зимой |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Проходить на лыжах до 1км |
| 68 | 20 | Лыжная подготовка  Дистанция до 1км. Игры на снегу. Игры и развлечения в зимнее время года. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости |  |  | Выполнение утренней гимнастики  Проходить на лыжах до 1км |
| 69 | 1 | **Подвижные и спортивные игры. Вариативная часть (7ч) Урок игра**  Элементы игры в баскетбол: ловля и передача мяча, ведение мяча. | 1 | Описывают технику элементов игры в баскетбол |  |  | Выполнение утренней гимнастики с включением приседаний и выпрыгиваний вверх из приседа |
| 70 | 2 | Подвижные и спортивные игры  Броски и ведение мяча индивидуально, в парах. п/игры с элементами спорт. игр | 1 | Осваивают игровые действия самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки |  |  | Выполнение утренней гимнастики с включением перемещений приставными шагами, сгибаний рук в упоре у стены |
| 71 | 3 | Подвижные и спортивные игры  Броски и ведение мяча в парах, на месте и в шаге. Требования к одежде и обуви | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности |  |  | Выполнение утренней гимнастики с включением перемещений приставными шагами, сгибаний рук в упоре у стены |
| 72 | 4 | Подвижные и спортивные игры урок игра Броски и ведение мяча в парах, на месте и в шаге. | 1 | Соблюдают правила безопасности |  |  | Выполнение утренней гимнастики с включением приседаний и выпрыгиваний вверх из приседа |
| 73 | 5 | Подвижные игры  Передача мяча в шеренге, в колонне. «Охотник и сторож», «мяч в стену» | 1 | Организовывают со сверстниками и проводят совместно подвижные игры |  |  | Выполнение утренней гимнастики с включением подскоков с поворотами,  передачей мяча у стены |
| 74 | 6 | Подвижные игры  Эстафеты с предметами. «Два мороза», «Пустое место» | 1 | Описывают технику игровых действий |  |  | Выполнение утренней гимнастики с включением подскоков с поворотами,  передачей мяча у стены |
| 75 | 7 | Подвижные игры Уурок игра  Эстафеты с предметами. «Два мороза», «Пустое место» | 1 | Соблюдают правила безопасности |  |  | Выполнение утренней гимнастики с включением подскоков с поворотами,  передачей мяча у стены |
| **IV четверть** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 | 1 | **Подвижные игры. (14ч)**  Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр. «К своим флажкам»; «Два мороза», «пятнашки» | 1 | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности |  | | |  | | | Выполнение утренней гимнастики (УГ) с включением перемещений приставными шагами, сгибаний рук в упоре у стены |
| 77 | 2 | Подвижные игры  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Самоконтроль. | 1 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками п/игры, осуществляют судейство. |  | | |  | | | Выполнение утренней гимнастики (УГ) с включением перемещений приставными шагами, сгибаний рук в упоре у стены |
| 78 | 3 | Подвижные игры урок игра  «К своим флажкам»; «Два мороза», «пятнашки» | 1 | Описывают технику игровых действий и приёмов |  | | |  | | | Выполнение (УГ) с включением подскоков с поворотами,  имитацией приема мяча снизу. |
| 79 | 4 | Подвижные игры  «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Первая помощь при травмах | 1 | Осваивают технику игровых действий самостоятельно |  | | |  | | | Выполнение (УГ) с включением подскоков с поворотами,  имитацией приема мяча снизу. |
| 80 | 5 | Подвижные игры  Игры по выбору детей. Игры и развлечения в летнее время года. | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки техники игровых действий |  | | |  | | | Выполнение (УГ) с включением подскоков с поворотами,  имитацией приема мяча снизу. |
| 81 | 6 | Подвижные игры урок игра  Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  | | |  | | | Выполнение (УГ) с включением выпрыгиваний вверх из приседа, подскоков с поворотами, имитацией верхней передачи |
| 82 | 7 | Подвижные игры  Игры с бегом и прыжками: передачей эстафетной палочки, «Кто дальше прыгнет». | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности |  | | |  | | | Выполнение (УГ) с включением выпрыгиваний вверх из приседа, подскоков с поворотами, имитацией верхней передачи |
| 83 | 8 | Подвижные игры  Эстафеты и игры с метанием: «Попади в цель», «Мяч в корзину» | 1 | Соблюдают правила безопасности |  | | |  | | | Выполнение (УГ) с включением подскоков с поворотами,  имитацией приема мяча снизу. |
| 84 | 9 | Подвижные игры урок игра  «Играй, играй, мяч не теряй». «У кого меньше мячей» | 1 | Соблюдают правила безопасности |  | | |  | | | Выполнение (УГ) с включением выпрыгиваний вверх из приседа, подскоков с поворотами, имитацией верхней передачи |
| 85 | 10 | Подвижные игры  Игры с бегом и прыжками: эстафеты с передачей эстафетной палочки, кто дальше прыгнет? | 1 | Используют действия п/игр для развития координационных и кондиционных способностей |  | | | |  | | Выполнение (УГ) с включением многократных  подбрасываний мяча из различных и.п. и ловя его одной рукой. |
| 86 | 11 | Подвижные игры  «Школа мяча», «Мяч водящему». Физические упражнения и п/игры на перемене | 1 | Используют действия п/игр для развития координационных и кондиционных способностей |  | | | |  | | Выполнение утренней гимнастики с включением различных видов ходьбы |
| 87 | 12 | Подвижные игры урок игра  «Попрыгунчики-воробушки», «Удочка»,«Летучий мяч» | 1 | Соблюдают правила безопасности | |  | | |  | | Выполнение утренней гимнастики |
| 88 | 13 | Подвижные игры  Эстафеты с бегом и прыжками, с большими мячами | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | |  |  | | | | Выполнение утренней гимнастики с включением бега в чередовании с ходьбой |
| 89 | 14 | Подвижные игры  «Попрыгунчики-воробушки», «Удочка», «Летучий мяч» | 1 | Выявляют и устраняют типичные ошибки техники игровых действий | |  |  | | | | Выполнение утренней гимнастики с включением челночного бега 3х10м |
| 90 | 1 | **Лёгкоатлетические упражнения. (10ч)** Урок игра соревнование  Игры для развития скоростно-силовых способностей | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | |  |  | | | | Выполнение утренней гимнастики с включением челночного бега 3х10м |
| 91 | 2 | Лёгкоатлетические упражнения  Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра | 1 | Описывают технику выполнения ходьбы | |  |  | | | | Выполнение утренней гимнастики с включением ускорения от 10 до 15м, бега в равномерном темпе до 1 км. |
| 92 | 3 | Лёгкоатлетические упражнения  Обычный бег, с изменением направления. В чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий Воробьи-попрыгунчики Точно в цель Коршун и наседка | 1 | Осваивают технику ходьбы самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |  |  | | | | Выполнение утренней гимнастики с включением прыжков в длину с разбега |
| 93 | 4 | Лёгкоатлетические упражнения урок игра соревнование  Игры для развития координации. Тестирование уровня физической подготовленности | **1** | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе | |  |  | | | | Выполнение утренней гимнастики с включением ускорения от 10 до 15м, бега в равномерном темпе до 1 км. |
| 94 | 5 | Лёгкоатлетические упражнения  Челночный бег 3х10м Упражнения с малым мячом. Палочка-выручалочка | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений | |  | | | |  | Выполнение утренней гимнастики с включением прыжков в длину с разбега |
| 95 | 6 | Лёгкоатлетические упражнения  Прыжки в длину с места, с высоты 30см, на одной и двух ногах. чей мяч дальше  Кто дальше прыгнет | 1 | Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения | |  | | | |  | Выполнение утренней гимнастики с включением метания малого мяча |
| 96 | 7 | Лёгкоатлетические упражнения урок игра соревнование  Тестирование уровня физической подготовленности | 1 | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | |  | | | |  | Выполнение утренней гимнастики с включением прыжков в длину с разбега |
| 97 | 8 | Лёгкоатлетические упражнения  Метание мяча в цель и на дальность с места. По названным целям  Пингвин с мячом  Пустое место | 1 | Применяют беговые упражнения для развития координационных и кондиционных способностей | |  | | | |  | Выполнение утренней гимнастики с включением перемещений скрестными шагами, бросков и ловли теннисного мяча над собой |
| 98 | 9 | Лёгкоатлетические упражнения  Равномерный бег до 3 мин. развитие выносливости Салки-догонялки  Попрыгунчики-воробушки; | 1 | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | |  | | | |  | Выполнение утренней гимнастики с включением перемещений скрестными шагами, бросков и ловли теннисного мяча над собой |
| 99 | 10 | Лёгкоатлетические упражнения урок игра соревнование  Эстафеты с бегом на скорость. Игры с прыжками со скакалкой | 1 | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | |  | | | |  | Ежедневное выполнение утренней гимнастики Подвижные игры |

**VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебно-практическое оборудование | | | | | | |
|  | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Имеется в количестве | | | | Примечание |
| Начальная школа |  | | |
|  | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 |
| *Гимнастика* | | | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | 20 |  |  | |  |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 |  |  | |  |
| 3 | Козёл гимнастический | 1 |  |  | |  |
| 4 | Перекладина гимнастическая | 1 |  |  | |  |
| 5 | Брусья гимнастические параллельные | 1 |  |  | |  |
| 6 | Канат для лазания с механизмом крепления | 1 |  |  | |  |
| 7 | Мост гимнастический подкидной | 2 |  |  | |  |
| 8 | Скамейка гимнастическая жёсткая | 10 |  |  | |  |
| 9 | Маты гимнастические | 20 |  |  | |  |
| 10 | Мяч теннисный | 10 |  |  | |  |
| 11 | Скакалка гимнастическая | 10 |  |  | |  |
| 12 | Обруч гимнастический | 10 |  |  | |  |
| *Лёгкая атлетика* | | | | | | |
| 13 | Планка для прыжков в высоту | 1 |  |  | |  |
| 14 | Секундомер механический | 1 |  |  | |  |
| 15 | Флажки разметочные | 10 |  |  | |  |
| 16 | Рулетка измерительная (10м,50м) | 3 |  |  | |  |
| 17 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 3 |  |  | |  |
| *Спортивные игры* | | | | | | |
| 18 | Щиты баскетбольные, навесные с кольцами и сеткой | 1 |  |  | |  |
| 19 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 8 |  |  | |  |
| 20 | Мячи баскетбольные | 25 |  |  | |  |
| 21 | Жилетки игровые с номерами | 10 |  |  | |  |
| 22 | Сетка волейбольная | 1 |  |  | |  |
| 23 | Мячи волейбольные | 25 |  |  | |  |
| 24 | Мячи футбольные | 25 |  |  | |  |
| *Туризм* | | | | | | |
| 25 | Палатки туристские (двухместные) | 2 |  |  | |  |
| 26 | Комплект туристский бивуачный | 1 |  |  | |  |
| *Средства доврачебной помощи* | | | | | | |
| 27 | Аптечка медицинская | 1 |  |  | |  |

*Спортивные залы*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Спортивный зал игровой | 1 |  |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (крючки для одежды, жёсткие гимнастические скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 2 | Зоны рекреации | 9 |  |  | Для проведения динамических пауз (перемен) |
| 3 | Кабинет учителя | 1 |  |  | Включает в себя: рабочий стол стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 4 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |  |  | Включает в себя стеллажи |
| *Пришкольный стадион (площадка)* | | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 3 |  |  |  |
| 2 | Сектора для прыжков в длину | 1 |  |  |  |
| 3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | 1 |  |  |  |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |  |  |  |
| 6 | Площадка игровая волейбольная | 1 |  |  |  |
| 7 | Гимнастический городок | 1 |  |  |  |
| 8 | Полоса препятствий | 1 |  |  |  |