
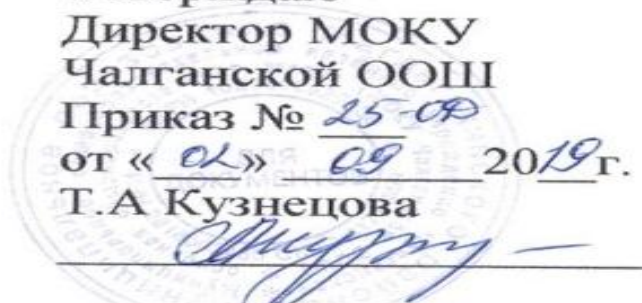


Муниципальное образовательное казенное учреждение
Чалганская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено
На МС школы
Протокол № 1
От «30» 08 2019 г.
Руководитель МС
И.А Тетюхина


Утверждаю
Директор МОКУ
Чалганской ООШ
Приказ № 25-09
от «02» 09 2019 г.
Т.А Кузнецова


**Рабочая учебная программа по
физической культуре 1 класса**
1степень, основное, общее образование
Срок реализации 1 год

Программу составил: Пашегорова Т.П
Квалификация 2
Педагогический стаж 46 лет

С.Чалганы
2019г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

Примерная программа по предмету «Физическая культура» Москва «Просвещение» 2014г

Основная образовательная программа начального общего образования МОКУ Чалганской ООШ.

учебный план МОКУ Чалганской ООШ на 2019-2020уч.год

Настоящая рабочая программа составлена на основе Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха . 1—4 классы. 4-е изд.- М.:Просвещение, 2014 г

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)— достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только

физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья,

работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

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 определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в

духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Законе «Об образовании»;

Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.; примерной программе начального общего образования; приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В федеральном базисном плане на уроки физической культурой отводится 2 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В учебном плане школы из части, формируемой участниками образовательных отношений, на физическую культуру отводится ещё 1 час. Следовательно - количество часов в 1 классе составило 99 часов,

УМК В.И.Лях . Мой друг – физкультура. 1-4 классы. Просвещение 2017г 176

2 ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, 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;

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

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

3. Учебно-тематический план

Вид программного материала	1 класс
Легкая атлетика	29
гимнастика	18
волейбол	4
Баскетбол	17
футбол	6
подвижные игры:	
С элементами волейбола	6
С элементами баскетбола	8
С элементами футбола	2
С элементами легкой атлетики	9
ВСЕГО	99

4. СОДЕРЖАНИЕ 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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 вперёд ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья 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 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.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Лёгкая атлетика 29 часов 1кл Овладение знаниями Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения</p>
<p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе</p>
<p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений</p>
<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Салки маршем»</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
<p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростных и координационных способностей. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ф-ре Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
<p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве Подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры».</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>

Гимнастика 18 часов Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей Перелезание через гимнастического коня.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.
Освоение навыков равновесия Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке.	Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
Освоение строевых упражнений Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два шага разомкнись!» В колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестраиваться по звеньям. Размыкаться на вытянутые в стороны руки;	Точно выполняют строевые приемы
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Баскетбол 17 часов Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к	Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. Соблюдают правила безопасности.

дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	
Волейбол 4 часа Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре
Футбол 6 часов Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Подвижные игры(25 часов) с элементами футбола, волейбола, баскетбола. лёгкой атлетики	Используют подвижные игры для активного отдыха
Овладение элементарными умениями в ведении мяча	
Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности.

5. Учебно-тематическое планирование 1 класс.

№ ур	Тема урока. <i>Лёгкая атлетика 18 часов</i>		Дом зад	Дата проведения	
				План	факт
1 2	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Когда и как возникла физическая культура и спорт?	Повторение правил безопасности. Комплекс 1	02.09 04.09	
3 4	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Узнают исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.	Комплекс 1	06.09 09.09	
5	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Научатся сочетать различные виды ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2 – 3 препятствий. Узнают роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр.	Комплекс 1	11.09	
6 7	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Идеалы и символика Олимпийских игр.	Комплекс 1	13.09 16.09	

8				18.09	
9	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Узнают Олимпийских чемпионов по разным видам спорта	Комплекс 1	20.09	
10				23.09	
11	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость	Комплекс 1	25.09	
12				27.09	
13				30.09	
14				02.10	
15	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Научатся равномерному, медленному бегу до 4 мин. Подвижной игре «Салки». Получат знания: Ф.к. как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы	Комплекс 1	04.10	
16	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ОРУ. Разучат подвижную игру «Салки маршем». Получат знания: Связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.	. Комплекс 1	07.10	
17.	Совершенствование бега, развитие координационных	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Получат знания: Роль и значение занятий физической культурой и	Комплекс 1	09.10	

	и скоростных способностей	поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества			
18.	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». <i>Бег с ускорением от 10 до 20 м.</i> Развитие координационных и скоростных способностей. Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Комплекс 1	11.10	
<i>Бодрость, грация, координация. Гимнастика 18 ч.</i>					
19	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой. Узнают название снарядов и гимнастических элементов. Выполняют упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках. Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп.	Комплекс 2	14.10	
20	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Получат знания: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	Комплекс 2	16.10	
21	Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей	Научатся подтягиваться в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Приобретут знания: Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	Комплекс 2	18.10	
22	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Получат знания: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.	Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз.	21.10	

23	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазать по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз.	23.10	
24	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Научатся перелезать через гимнастического коня. Узнают строение глаза. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.	Прыжки на одной и двух ногах..	25.10	
25	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Научатся перелезать через гимнастического коня. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.	Комплекс 2	28.10	
26	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Научатся перелезать через гимнастического коня. Запомнят правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).	. Комплекс 2	30.10	
27	Освоение навыков равновесия	Научатся выполнять стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке.	Комплекс 2	01.11	
28	Освоение упражнений и развитие координационных способностей	Научатся лазать по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по канату	Комплекс 2	11.11	
29	Освоение строевых упражнений	Научатся строевым упражнениям: Размыкание и смыкание приставными шагами; из одной шеренги в две, по канату	Комплекс 2.	13.11	
30	Освоение строевых упражнений	Научатся строиться в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Размыкаться на вытянутые в	Выполнение поворотов	15.11	

		стороны руки; выполнять повороты направо, налево; команды «шагом марш!», «класс стой!».	«направо», «налево», «кругом».		
31	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Научатся выполнять гимнастические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону.	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».	18.11	
32	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Научатся выполнять кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания.	Комплекс 2	20.11	
33	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности	Комплекс 2	22.11	

34	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Узнают правила проведения закаливающих процедур.	Комплекс 2	25.11	
35	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.	Комплекс 2	27.11	
36				29..11	
«Играем все». Подвижные игры с элементами легкой атлетики 9 часов					
37	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве	Узнают правила поведения и безопасности. Разучат игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Бег из различных исходных положений (расстояние 10м.)	02.12	
38		Освоят игры: «К своим флажкам», «Два мороза».		04.12	
39		Освоят игры: «Два мороза»; «Пятнашки»		06.12	

40	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Разучат и освоят подвижные игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры».	Комплекс 4	09.12	
41				11.12	
42				13.12	
43	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Комплекс 5	16.12	
44				18.12	
45				20.12	
Баскетбол 17 часов.					
46	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Комплекс 4	23.12	
47				25.12	
48				27.12	
49					

				30.12	
50				13.01	
51	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Комплекс 4	15.01	
52				17.01	
53				20.01	
54	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	Комплекс 4 Имитация бросковых движений	22.01	
55				24.01	
56				27.01	
57				29.01	
58				31.01	
59				03.02	
60				05.02	
61	07.02кан				

62				17.02	
<i>Подвижные игры 8 часов</i>					
63	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.		Комплекс 4	19.02	
64				21.02	
65		Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему».		24.02	вых
66				26.02	
67		Разучат игры: «У кого меньше мячей»; «Школа мяча».	Комплекс 4	28.02	
68				02.03	
69		Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему».	Комплекс 4	04.03	

70		Разучат игры: «Мяч в корзину»; «Попади в обруч».		06.03	
Волейбол 4 часа					
71	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки). Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки.	Комплекс 4	09.03 вых	
72				11.03	
73	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах.	Комплекс 4	13.03	

74	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах.	Комплекс 4	16.04		
Игры с элементами волейбола 6 часов						
75 76 77 78 79 80	Подвижные игры с элементами волейбола	Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»;	Комплекс 4	18.04 20.04 21.04 01.04 03.04 06.04		
Легкая атлетика 11 часов						
81	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см;	Комплекс 4	08.04		
82	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Научатся выполнять прыжки 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—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	Комплекс 4	10.04		

83	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Научатся выполнять прыжки 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—70см, с высоты до 40см, 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).	Комплекс 4	13.04	
84	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Научатся играм с прыжками с использованием скакалки. Прыжкам через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.	Комплекс 4	15.04	
85				17.04	
86	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Научатся выполнять метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м.	Комплекс 4	20.04	

87	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Научатся выполнять 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.	Комплекс 4	22.04	
88	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Научатся выполнять метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) 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	Комплекс 4	24.04	
89	Самостоятельные занятия	Научатся использовать равномерный бег (доб мин). будут участвовать в соревнованиях на короткие дистанции (до 30 м).	Комплекс 4	27.04	
90	Самостоятельные занятия	Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах; Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия.	Комплекс 4	29.04	
91	Самостоятельные занятия	Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).		04.05	
Футбол 6 часов					
92	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу.	Комплекс 4	06.05	

93	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу.	Комплекс 4	08.05	
94				13.05	
95	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой	Комплекс 5	15.05	
96				18.05	
97				20.05	
<i>Подвижные игры с элементами футбола 2 часа</i>					
98	Подвижные игры с элементами футбола	Разучат подвижные игры «Быстрее к флажку»; «За мячом противника»; «Обведи и забей».	Комплекс 4	22.05	
99				25.05	

6. Программное и учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2.	Лях В.И., программа физического воспитания учащихся 1–4х классов. – М.: Просвещение, 2014
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.176стр
1.4.	Рабочая программа по физической культуре
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1	Видякин М.В. Физкультура. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе.2006г 153 стр
2.2	Настольная книга учителя физической культуры. Москва. 2000г 493стр
2.3	Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-на Дону 2001г 347стр
2.4	Я иду на урок. Физическая культура. Сценарии праздников и игровых занятий. Москва «Первое сентября» 2002г 220 стр
5.23.	Шары-прыгунки
5.24.	Сетка волейбольная
5.25.	Аптечка
5.5.	Стенка гимнастическая
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7.	Козёл гимнастический
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, .

5.9.	Палка гимнастическая
5.10.	Скакалка детская
5.11.	Мат гимнастический
5.12.	Гимнастический подкидной мостик
5.13.	Кегли
5.14.	Обруч пластиковый детский
5.15.	Планка для прыжков в высоту
5.16.	Стойка для прыжков в высоту
5.17.	Мячи баскетбольные
5.18.	Секундомер
5.19.	Рулетка измерительная
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.21.	Мячи для метания
5.22.	Гранаты 500гр,700граммов
5.23.	Шары-прыгунки
5.24.	Сетка волейбольная
5.25.	Аптечка

