

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Буретская средняя общеобразовательная школа»
Боханского района, Иркутской области

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол №19
от «28» 08. 2015г.

Согласовано
заместитель директора
по УВР
_____ С.В. Серова
« 29 » 08 20 15 г.

Утверждена приказом директора
школы Е.М.Нефедьева
№ 111
от «29» 08 2015 г.

**Рабочая программа учебного предмета
по физической культуре
1 класс**

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений 1- 4 классы. Физическая культура. Лях В.И. М: Просвещение, 2013г. Сборник программ создан на основе с требованиями Федерального компонента государственного образовательного стандарта.

Разработана
Быргазовой Натальей Владимировной
учителем начальных классов

с. Буреть
2015г.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования зарегистрирован приказом Минюстом России 22.12.2009 г. рег. № 177856 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. 2-е издание. М. Просвещение, 2011.
3. Фундаментальное ядро содержания начального общего образования. М. Просвещение, 2011.
4. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
5. Учебный план МБОУ «Буретская СОШ» на 2015-2016 учебный год, утвержденный приказом № 108 от 29.08.2015 г.
6. Письмо службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 15.04.2011 № 75-37-0541/11 «О рабочей программе»
7. Образовательная программа, утвержденная приказом от 29. 08.2015 г. № 108
8. Рабочие программы. 1-4 классы. Физическая культура. Лях В. И. М: Просвещение, 2013.
9. Положение о рабочей программе.

Пояснительная записка

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 *педагогике 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 образовательной программы основного 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

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 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». Программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, 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, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета, 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. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

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 лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе на 2015–2016 учебный год.

№	Тема	Характеристика деятельности учащихся	Количество часов		Сроки выполнения	
			План	Факт	План	Факт
1	Организационно-методические указания	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	1			
3	Техника челночного бега		1			
4	Тестирование челночного бега 3×10м		1			
5	Возникновение физической культуры и спорта	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной 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	1			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1			
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	Руководствуется правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1			
8	Олимпийские игры	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	1			
9	Что такое физическая культура	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов	1			

		(регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе				
10	Ритм и темп	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	1			
11	Подвижная игра «Мышеловка»	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1			
12	Личная гигиена человека	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»	1			
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	1			
15	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с		1			
16	Тестирование прыжка в длину с места	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	1			
17	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности.	1			
18	Тестирование виса на время		1			
19-20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	2			
21	Ловля и броски мячах в парах	Используют действия данных подвижных игр для	1			

22	Подвижная игра «Осада города»	развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.	1			
23	Индивидуальная работа с мячом		1			
24	Школа укрощения мяча		1			
25	Подвижная игра «Ночная охота»		1			
26	Глаза закрывай - упражненье начинай		1			
27	Подвижные игры		1			
28	Перекаты		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.	1		
29	Разновидности перекатов	1				
30	Техника выполнения кувырка вперед	1				
31	Кувырок вперед	1				
32-33	Стойка на лопатках. Мост	2				
34	Стойка на голове	1				
35	Лазанье по гимнастической стенке	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.		1		
36	Перелезание на гимнастической стенке		1			
37	Висы на перекладине	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	1			
38	Круговая тренировка		1			
39	Прыжки со скакалкой	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1			
40	Прыжки в скакалку		1			
41	Круговая тренировка		1			

		Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.				
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появления ошибок и соблюдают правила безопасности.	1			
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах		1			
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах		1			
45	Вращение обруча		1			
46	Обруч: учимся им управлять	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	1			
47-48	Круговая тренировка		2			
49	Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок		1			
50	Скользящий шаг на лыжах без палок	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1			
51	Повороты переступанием на лыжах без палок		1			
52	Ступающий шаг на лыжах с палками		1			
53	Скользящий шаг на лыжах с палками		1			
54	Повороты переступанием на лыжах с палками		1			
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок		1			
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками		1			
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		1			
58	Скользящий шаг на лыжах с палками «Змейкой»		1			

59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		1			
60	Контрольный урок по лыжной подготовке		1			
61	Лазанье по канату	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правил безопасности.	1			
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»		1			
63	Преодоление полосы препятствий		1			
64	Преодоление усложненной полосы препятствий		1			
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	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.	1			
66	Прыжок в высоту с прямого разбега		1			
67	Прыжок в высоту спиной вперед		1			
68	Прыжки в высоту		1			
69-70	Броски и ловля мяча в парах	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	2			
71	Ведение мяча		1			
72	Ведение мяча в движении		1			
73	Эстафеты с мячом		1			
74	Подвижные игры с мячом		1			
75	Подвижные игры		1			
76	Броски мяча через волейбольную сетку		1			
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку		1			
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		1			
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		1			

80	Бросок набивного мяча от груди		1			
81	Бросок набивного мяча снизу		1			
82	Подвижная игра «Точно в цель»		1			
83	Тестирование виса на время	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	1			
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя		1			
85	Тестирование прыжка в длину с места		1			
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		1			
87	Тестирование подъема туловища за 30 с		1			
88	Техника метания на точность (разные предметы)	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1			
89	Тестирование метания малого мяча на точность		1			
90	Подвижные игры для зала	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	1			
91	Беговые упражнения	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	1			
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		1			
93	Тестирование челночного бега 3×10 м		1			
94	Тестирование метания мешочка на дальность	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	1			
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	Руководствуются правилам игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	1			
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»		1			
97	Командные подвижные игры		1			
98	Подвижные игры с мячом		1			
99	Подвижные игры		1			
	Итого		99 ч			

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование материально-методического обеспечения
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1	В. И. Лях. Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы.
2	В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
3	А. Ю. Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре, 1 класс.
Учебно – практическое оборудование	
1	Стенка гимнастическая.
2	Скамейка гимнастическая
3	Гимнастический козёл
4	Мячи: набивные, баскетбольные, мячи мягкие, футбольные.
5	Скакалка детская.
6	Обруч
7	Канат
8	Маты гимнастические
9	Флажки
10	Набор оборудования для прыжков в высоту
11	Измерительная рулетка
12	Перекладина
13	Сетка волейбольная
14	Лыжный инвентарь
15	Аптечка
Игры и игрушки	
16	Шахматы.
17	Шашки.
<i>Технические средства обучения</i>	
18	Телевизор (по возможности).
19	Мультимедийный проектор (по возможности).
20	Компьютер

