

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст.32 «Компетенции и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Программы физического воспитания учащихся 1 – 4 классов (автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2008);

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 99 часов в 1 классе.

Планирование учебного материала по курсу «Физическая культура» составлено из расчета 3 часа в неделю, всего 99 уроков.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Календарно- тематический план для 1 класса.

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
Базовая часть		66
1	Знания о физической культуре	2
2	Физическое совершенствование:	
	- гимнастика с основами акробатики	14
	- легкая атлетика	23
	- лыжные гонки	12
	- подвижные игры	15

	- общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	
3	Вариативная часть (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Тип урока	Оборудование, ЭОР, ЦОР	Дата проведения
Легкая атлетика(15 часов)						
1	Инструктаж по ТБ. Понятие физической культуры. Влияние физических упражнений на организм человека.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила поведения на уроке. Требования, предъявляемые к одежде и обуви.	Уметь: отвечать на простые вопросы учителя, Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других. Знать правила ТБ на уроке физической культуры.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний		сентябрь
2	Обучение ходьбе на носках, на пятках. Различные положения рук при ходьбе. Дистанция при ходьбе и беге.	. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Быстро по местам». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки.	сентябрь
3	Ходьба под счет. Обучение бегу в среднем темпе, ускорение.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие <i>короткая дистанция</i> . Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки.	сентябрь
4	Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки.	сентябрь
5	Бег с ускорением до 60 метров.	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки.	сентябрь

6	Развитие скоростных качеств. Специальные упражнения бегуна.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки.	сентябрь
7	Обучение равномерному бегу до 10 минут.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки.	сентябрь
8	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Урок закрепления знаний	Свисток, стойки.	октябрь
9	Развитие выносливости. Упражнения на восстановления дыхания.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки.	октябрь
10	Обучение броску малого мяча.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки, флажки, мячи для метания.	октябрь
11	Метание малого мяча.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки, мячи.	октябрь
12	Метание малого мяча в цель.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Урок закрепления знаний	Свисток, стойки, мячи.	октябрь

13	Обучение прыжку в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки	октябрь
14	Техника прыжка в длину с места.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки	октябрь
15	Прыжок в длину с места.	Специальные прыжковые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Волк во рву».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки	октябрь
16	Развитие силовых качеств. Упражнения на развитие гибкости мышц.	Понятие круговая тренировка. Работа по станциям: Приседание, прыжки через скамейку, поднятие туловища из положения лежа, упор присев – упор лежа. Упражнения на растяжку и восстановления. Подвижная игра «К своим флажкам»	Уметь работать в группах, выполнять упражнение правильно, помогать товарищу.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки.	октябрь
Гимнастика 14						
17	Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки скамья гимнастическая . Маты.	ноябрь
18	Обучение группировке. Перекаты в группировке.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, маты	ноябрь

19	Развитие координационных способностей. ОРУ с обручами.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Работать с предметами.	Урок закрепления знаний	Свисток, стойки скамья гимнастическая . Маты.	ноябрь
20	Перестроение в колонну по два, по три.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Расчет по порядку. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей Название основных гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Урок закрепления знаний	Свисток, стойки скамья гимнастическая . Маты.	ноябрь
21	Равновесие. Строевые упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке; повороты на 90 гр.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки скамья гимнастическая .	ноябрь
22	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Свисток, стойки скамья гимнастическая , мячи набивные.	ноябрь
23	Упражнения в равновесии.	ОРУ на развитие гибкости. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами на скамейке. Ходьба на носках по гимнастической скамье, перешагивание набивных мячей и их переноска. Повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках. Игра «Бабушка распутай нас»	Уметь осваивать технику на гимнастической скамье, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Урок закрепления знаний	Свисток, стойки скамья гимнастическая , набивные мячи.	ноябрь

24	Развитие координационных способностей на гимнастической скамье.	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых гимнастических упражнений.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки скамья гимнастическая, набивные мячи.	декабрь
25	Строевые упражнения. Развитие равновесия.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Свисток, стойки скамья гимнастическая, набивные мячи.	декабрь
26	Круговая тренировка. Упражнения со скакалкой.	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Круговая тренировка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на пресс. Повороты направо, налево, кругом. Игра «Рыбаки и рыбки».	Уметь выполнять прыжки на скакалке, анализировать выполнения упражнений и выявлять ошибки.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Скакалки, маты.	декабрь
27	Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Гимнастический конь, гимнастическая стенка.	декабрь
28	Развитие силовых способностей	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Гимнастический конь, гимнастическая стенка.	декабрь
29	ОРУ в движении.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Урок закрепления знаний	Свисток, стойки скамья гимнастическая, маты.	декабрь

30	Опорный прыжок, лазание.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Урок закрепления знаний	Гимнастический конь, гимнастическая стенка, маты.	декабрь
Лыжная подготовка. 10 часов.						
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Закаливание.	Требования, предъявляемые к одежде и обуви на занятиях зимой. Температурный режим. Требования к инвентарю. Правила закаливающих процедур.	Уметь Анализировать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Дают оценку своему уровню закаленности.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний		январь
32	Ступающий шаг на лыжах без палок. Организующие команды.	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», Ступающий шаг на лыжах. Игра «Вышибалы», «Цепи кованные».	Уметь Выполнять организующие команды, правильно подбирать одежду и обувь в зависимости от условий проведения занятий.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Лыжи.	январь
33	Техника ступающего шага на лыжах.	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», Ступающий шаг на лыжах. Правила обгона при движении на лыжах. Игра «Два Мороза»	Уметь Соблюдать правила безопасности и поведения во время занятий.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Лыжи.	январь
34	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж.	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», Ступающий шаг на лыжах. Повороты переступанием лыж вокруг пяток. Игра «Удочка».	Уметь Выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом.	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Лыжи.	январь
35	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	Ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. «Кто дальше прокатится»	Уметь Выполнять передвижения на лыжах ступающим шагом. Делать повороты вокруг пяток.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Лыжи.	январь
36	Техника спуска в основной стойке без палок.	Обучение спуска с наклонной плоскости в основной стойке без палок. Скользящий шаг. Повороты переступанием.	Уметь Соблюдать правила безопасности и поведения во время занятий. Выполнять скользящий шаг.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Лыжи.	январь
37	Техника подъема ступающим и скользящим шагом	Подъем ступающим шагом «Лесенкой», спуски в основной стойке, скользящий шаг. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза».	Уметь выполнять спуск в основной стойке без палок.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Лыжи.	февраль
38	Техника торможения падением на лыжах	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Техника	Уметь Соблюдать правила безопасности и поведения во время занятий.	Урок закрепления знаний	Лыжи.	февраль

		торможения падением.				
39	Скользящий и ступающий шаг. Спуски и подъемы.	Подъем ступающим шагом «Лесенкой», спуски в основной стойке, скользящий шаг. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза».	Уметь Соблюдать правила безопасности и поведения во время занятий. Знать правила игры.	Урок закрепления знаний	Лыжи.	февраль
40	Торможение падением.	Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «На лыжи становись!», Ступающий и скользящий шаг на лыжах. Техника торможения падением. Эстафеты.	Уметь Выполнять скользящий шаг.	Урок закрепления знаний	Лыжи.	февраль
41	Скользящий шаг. Развитие выносливости.	Скользящий и ступающий шаг. Повороты переступанием вокруг пяток лыж, прохождение дистанции до 1 км.	Уметь Выполнять повороты переступанием, тормозить падением.	Урок проверки, оценки и коррекции ЗУН учащихся.	Лыжи.	февраль
Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)						
42	Обучение броску мяча снизу двумя руками.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	март
43	Обучение ловли мяча.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	март
44	Обучение передачи и ловли мяча в паре	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	март
45	Обучение ведению мяча.	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	март
46	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча на месте, в движении по прямой шагом. Передача мяча в паре снизу двумя руками. Упражнения на развитие ловкости.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	март

47	Броски мяча снизу.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	март
48	Ведение мяча.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски мяча в щит снизу. Игра «Мяч капитану».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	март
49	Ловля мяча двумя руками.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель
50	Обучение ведению мяча с изменением отскока.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Бросок в цель. Упражнения на развитие ловкости Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель
51	Броски мяча в щит.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель
52	Ловля и передача мяча в паре.	Передача мяча в паре на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой шагом, бросок в цель. Игра «Самый меткий». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель
53	Эстафеты с мячом.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель
54	Развитие координационных способностей	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель
55	Ведение мяча в движении.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель

		способностей				
56	Развитие ловкости и координации.	Упражнения на развитие ловкости. Передача мяча в паре, ведение мяча, броски снизу в щит, броски в цель. Игра «вышибалы».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Урок закрепления знаний	Мячи волейбольные, баскетбольные, свисток.	апрель
Легкая атлетика 8 часов.						
57	Специальные прыжковые упражнения	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Урок комплексного применения ЗУН учащихся		май
58	Прыжок в длину с места – зачет.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Волк во рву» Развитие е скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Рулетка.	май
59	Техника метания мяча.	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Мячи для метания	май
60	Метание мяча - зачет.	Метание малого мяча в цель (2□2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Мячи для метания	май
61	Бег из положения высокого старта.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Высокий старт. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Стойки, свисток.	май
62	Бег 30 метров.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Чай-чай, выручай». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Стойки, свисток.	май

63	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Стойки, свисток.	май
64	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Стойки, свисток.	май

Контрольные работы в форме контрольного тестирования. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень) 1 класс

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

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

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

Метание мяча в цель	4	3	2	3	2	1
Бег 1000 м	Без учета времени					

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Пром ежуточная аттестация проводится по пятибалльной шкале:

5 «отлично» -

Список литературы.

Для учителя:

Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2012

Физическая культура. Рабочие программы. В.И. Лях. 1-4 классы. Просвещение, 2004 г.

Поурочные разработки по физической культуре 1 класс. –М.: ВАКО, 2013А.Ю. Патрикеев.

Литература для детей:

«Мой друг – физкультура» 1-4 класс В.И.Лях, 2005 г. Просвещение

Физическая культура: 1 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев; Изд-во «Просвещение». 2009г.

кон