|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**             Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011) и   примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).    УМК   Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.  В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.  **Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.  Достижение цели обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:                 укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;                 развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;                 формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;                 формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;                 выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;                 совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;                 приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование  их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности  и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;                 обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;                 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.  **Общая характеристика учебного предмета, курса.**  *Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля*  Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.  *Основы знаний о физической культуре, умения и навыки*. *Естественные основы.* Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы.  *Социально-психологические основы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.  Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения упражнений и тестирование физических качеств.  *Приемы закаливания*. *Воздушные ванны.* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 минут, постепенно довести до 60 мин. (температура воздуха от +22 до -16 0С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин. и дальше. *Солнечные ванны.* В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин. (на все тело), Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120 с. (в зависимости от индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, до 120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха + 240С, воды от +200С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. *Хождение босиком.* Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40с.  *Способы саморегуляции.* Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.  *Способы самоконтроля.* Измерения массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.  **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.**  Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе основного общего образования в объёме в 1 классе – 68 ч.  **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**  Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержание программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы  внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.  Учитывая возрастные особенности первоклассников, их подготовленность  к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и  погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра), решено заменить лыжную подготовку на спортивные и подвижные игры. Это  не скажется отрицательно на процессе обучения, так как проведение таких уроков предусмотрено на открытом воздухе, да  и знакомство с лыжами можно начать во втором классе, когда дети будут более дисциплинированы и самостоятельны.  **Результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**  **К концу первого года обучения ученик**  **научится:**                 правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;                 соблюдать личную гигиену, режим дня;                 соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;                 устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;                 выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.  ***получить возможность научиться:***  *               выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;*  *               выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;*  *               выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;*  *               выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;*  *               выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты  на 90º);*  *               выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;*  *               выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;*  *               выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».*  ***демонстрировать:***   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **физические способности** | **физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** | | скоростные | бег 30 м, сек | 5,6 | 5,8 | | скоростно-силовые | прыжок в длину с места, см | 155 и более | 150  и более | | силовые | подтягивание  - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз  - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз | 4  и выше | 12  и выше | | выносливость | 6-минутный бег, м | 1100 и более | 900 и более | | координационные | челночный бег 3х10 м | 9,9 | 10,2 | | гибкость | наклон вперед из положения сидя, см | 9 и более | 11,5 и более |     В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.  **Содержание учебного предмета курса.**  Знания о физической культуре:  - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;  - ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;  - правила предупреждения травматизма;  - история развития физической культуры и первых соревнований;  - физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;  - характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости равновесия.             Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.  Подвижные и спортивные  игры  Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.  На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», « Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.  На материале спортивных игр:  Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.  Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.  Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.  Гимнастика с элементами акробатики             В программный материал 1 класса входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.  Легкая атлетика             В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.  . **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  Курс рассчитан на **99 часов (3часа в неделю)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | 1 | Основы знаний о физической культуре | 4 | | 2 | Легкая атлетика | 41 | | 3 | Гимнастика с элеме  тами акробатики | 26 | | 4 | Подвижные и спортивные игры | 28 | |

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Плановые сроки прохождения** | | **Наименование раздела и темы урока** | **Часы учебного времени** | **Характеристика основной деятельности ученика**  **Предметные** | **УУД** |
| **План.** | **Факт.** |
| **Основы знаний о физической культуре (4 ч)** | | | | | | |
| 1 |  |  | Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки». | 1 | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия  физическими упражнениями, подвижными  и спортивными играми.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.   Развитие познавательной активности: получение знаний о природе  (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). | **Личностные:** умение -активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении поставленных целей;  -проявлять дисциплинипованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;      **Метопредметные:** -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| 2 |  |  | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. |
| 3 |  |  | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Подвижная игра «Летает – не летает». | 1 | Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). |
| 4 |  |  | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. |
| **Легкая атлетика (24 ч)** | | | | | | |
| 5 |  |  | Урок – путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом».  Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | 1 | Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. | **Личностные:**  - умение активно включаться в коллективную деятельность, -взаимодействовать со сверстниками в достижении поставленных целей; |
| 6 |  |  | Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». **Стартовый контроль:** **бег 30 м.** | 2 | Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | **Личностные:**  -проявлять дисциплинипованность, -трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;      **Метопредметные:**   - находить ошибки при  выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| 7 |  |  | Спортивный марафон  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». | 2 | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. |
| 8 |  |  | Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». **Стартовый контроль: прыжок в длину с места.** | 2 | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения  физических упражнений. |
| 9 |  |  | Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий». | 2 | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |
| 10 |  |  | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» **Стартовый контроль: подтягивание.** | 2 | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега. |  |
| 11 |  |  | Спортивный марафон  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 2 | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гим-настики. |
| 12 |  |  | Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». **Стартовый контроль: 6-минутный бег.** | 2 | Осваивать бег по пресеченной местности.  Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. |
| 13 |  |  | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». | 2 | Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега. |
| 14 |  |  | Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90º, с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку». | 2 | Осваивать различные виды прыжков, правила их  выполнения. Развитие прыгучести.  Описывать технику выполнения прыжков. |
| 15 |  |  | Урок – игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». **Стартовый контроль:** **челночный бег 3х10 м.** | 2 | Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.  Описывать технику выполнения. |  |
| 16 |  |  | Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву». | 2 | Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка. |
| 17 |  |  | Эстафеты «Спорт, спорт, спорт».  **Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.** | 1 | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (26 ч)** | | | | | | |
| 18 |  |  | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. | 1 | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,  « Равняйсь!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | **Личностные:**  - умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её целей;    **Метопредметные:**  -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;    **Личностные:**  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |
| 19 |  |  | Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка». | 1 | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений. |
| 20 |  |  | Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка». | 2 | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. |
| 21 |  |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята». | 2 | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности. |
| 22 |  |  | Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка». | 2 | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. |
| 23 |  |  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º. Подвижная игра « Пройди бесшумно». | 2 | Проявлять качества координации при выполнении упражнений.  Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | **Личностные:**   -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;  **Метопредметные:** -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;      **Личностные:** -проявлять дисциплинипованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; |
| 24 |  |  | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка». | 2 | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 25 |  |  | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки». | 2 | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. |
| 26 |  |  | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 2 | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. |
| 27 |  |  | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | 2 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. |
| 28 |  |  | Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки». | 2 | Продемонстрировать умение выполнять акробатические комби-нации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. | -  **Личностные:**  **-**умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении поставленных целей;  **Личностные:**  -проявлять дисциплинипованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;      **Метопредметные:** -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| 29 |  |  | Урок – эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону».  Подвижная игра «Лиса и куры». | 1 | Освоить различные виды шагов танцевального характера.  Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном направлении. |
| 30 |  |  | Ярмарка знаний «Общеразвивающие  упражнения с гимнастической палкой».  Подвижная игра «Охотники и утки». | 2 | Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений  на организм. |
| 31 |  |  | Урок – лаборатория «Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки». Подвижная игра «Лиса и куры». | 2 | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений на формирование правильной осанки. |
| 32 |  |  | Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики». | 1 | Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения «Веселых стартов». |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижные и спортивные игры (28 ч)** | | | | | | |
| 33 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | **Личностные:** -проявлять дисциплинипованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;          **Метопредметные:**  -организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; |
| 34 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 2 | Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 35 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 2 | Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений. |
| 36 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 2 | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель». |
| 37 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | 2 | Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков. | - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;      **Личностные:** -проявлять дисциплинипованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;      **Личностные:**  **-у**мение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её целей; |
| 38 |  |  | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 2 | Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений. |
| 39 |  |  | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 2 | Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию. |
| 40 |  |  | Урок-экскурс «Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча.  Проявлять быстроту и ловкость.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на баскетбольной площадке. |
| 41 |  |  | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Удочка» | 2 | Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча.  Развивать физические качества. |
| 42 |  |  | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 2 | Развивать физические качества.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. |
| 43 |  |  | Урок - экскурс «Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки». | 1 | Освоить двигательные действия волейболиста: стойка. |
| 44 |  |  | Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки». | 2 | Освоить упражнения с волейбольными мячами.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке. | **Метопредметные:** -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; |
| 45 |  |  | Подвижные игры на материале волейбола.  Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо». | 1 | Осваивать универсальные  умения управлять эмоциями во время подвижных игр.  Развивать физические качества. |
| 46 |  |  | Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке. |
| 47 |  |  | Ведение и остановка  мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 2 | Освоить ведение и остановку футбольного мяча.  Выявлять ошибки при выполнении упражнений. |
| 48 |  |  | Урок – игра Правила игры в футбол. | 1 | Освоить правила игры в футбол.  Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников. |
| 49 |  |  | Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота». | 1 | Развивать физические качества.  Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр. |
| 50 |  |  | Спортивный марафон «Внимание, на старт». | 1 | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **Легкая атлетика (17 ч)** | | | | | | |
| 51 |  |  | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».  Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото». | 1 | Пересказывать тексты по истории физической культуры.  Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. | -  **Личностные:**  **-**умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении поставленных целей;  -проявлять дисциплинипованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;      **Метопредметные:**  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| 52 |  |  | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 | Освоить прыжки со скакалкой.Проявлять качества силы, координации, выносливости. |
| 53 |  |  | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 1 | Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой.Освоить игры с использованием скакалки. |
| 54 |  |  | Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома». | 1 | Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. |
| 55 |  |  | Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами». | 1 | Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию. |
| 56 |  |  | Высокий старт с последующим ускорением.  **Сдача контрольного норматива** **на скоростно-силовые способности** (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны». | 1 | Освоить технику выполнения высокого старта.   Продемонстрировать скоростно-силовые способности. |
| 57 |  |  | Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
| 58 |  |  | Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята». | 1 | Развивать физические качества. |
| 59 |  |  | Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. **Сдача контрольного норматива на выносливость** (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята». | 1 | Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива.  Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. | **Личностные:**  **-**умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении поставленных целей;  **Личностные:**  -проявлять дисциплинипованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;      **Метопредметные:** -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; |
| 60 |  |  | Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. **Сдача контрольного норматива  на гибкость** наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами». | 1 | Продемонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива.  Освоить броски больших и малых мячей на дальность и в цель. |
| 61 |  |  | Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома». | 1 | Развивать физические качества. |
| 62 |  |  | **Сдача контрольного норматива  на скоростные способности** (бег 30 м). Игра «Охотники и утки». | 1 | Продемонстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива. |
| 63 |  |  | **Сдача контрольного норматива на силовые способности** (подтягивание). Игра «Охотники и утки». | 1 | Продемонстрировать силовые способности при сдаче контрольного норматива. |
| 64 |  |  | **Сдача контрольного норматива на координационные способности**  (челночный бег 3х10 м). Игра «Салки» | 1 | Продемонстрировать координационные способности при сдаче контрольного норматива. |
| 65 |  |  | Урок – соревнование «Мы спортивные ребята». | 1 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |  |
| 66 |  |  | Урок-праздник «Спортивные забавы». | 2 | Развивать физические качества.  Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **99** |  |  |
|  |  |  | Итого: |  |  |  |

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

гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,  гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток,  кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

**I. Литература, использованная при подготовке программы**

1. Закон РФ «Об образовании»: статьи 7, 9, 32

2. Письмо Минобразования России от 20.02.2004 г.. № 03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стан­дартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего об­разования».

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

4. Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утвержде­нии федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего обра­зования».

5. Письмо Министерства Образования и Науки РФ от 07.07.2005 г. «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана».

6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образова­ния.

7. Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва, 2005

8. Алексеева В.В. Что такое искусство. М.: Сов.художник, 1991.

Для учителя:

                  Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.

                  Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.

                  Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.

                  Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.

                  Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

                  Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

                  Примерные  программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).

                  Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

 Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.

                  Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

Для учащихся:

 Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2011.

                  Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2002.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.** | **Технические средства обучения** |  |
| **1.1.** | Музыкальный центр | Д |
| **1.2.** | Аудиозаписи | Д |
| **1.3.** | Учебно-практическое оборудование |  |
| **1.4.** | Бревно гимнастическое напольное | П |
| **2.** | Козел гимнастический | П |
| **2.1.** | Канат для лазанья | П |
| **2.2.** | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| **2.3.** | Стенка гимнастическая | П |
| **2.4.** | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| **2.5.** | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |
| **2.6.** | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| **3.** | Палка гимнастическая | К |
| **3.1.** | Скакалка детская | К |
| **4.** | Мат гимнастический | П |
| 4.1. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 4.2. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые | К |
| 5. | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.1. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 5.2. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 5.3. | Рулетка измерительная | Д |
| 5.4. | Лыжи детские (с креплениями и палками) |  |
| 5.5. | Щит баскетбольный тренировочный | К |
| 5.6. | Сетка волейбольная |  |
| 5.7. | Аптечка | П |