Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саввушинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза К.Н. Чекаева»
Змеиногорского района Алтайского края

«ПРИНЯТО»	**«УТВЕРЖДАЮ»**
Педагогический совет **Протокол № 8 от** **«30 » августа 2020г.**	**Директор школы** **_____ Овсяник Т.А.** **Приказ №10/1 от** **«30» августа 2020г.**

Рабочая программа
по физической культуре
1 класс
начальное общее образование

на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа составлена на основе авторской программы
(точное название программы, указание авторов и ее выходных данных)
«Физическая культура: программа 1-4 классы». Т.В. Петрова, Ю.Ф. Копылов, Н.В. Полянская, С.С Петров. М.: Вентана-Граф, 2012

Составитель:
Иванченко Наталья Сергеевна
учитель физической культуры

Саввушка 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 1 класса составлена в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией
Т..В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова.

Общая характеристика

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;

- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Цель:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Ценностные ориентиры содержания

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Объём программы

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова (физическая культура – автор / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров), предусматривающей 66 часов.

Согласно Графику-календарю МБОУ «Саввушинская СОШ» на 2020-2021 учебный год в 1 классе предусмотрено 33 учебных недель (2 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 66 часов.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиен, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Контрольные упражнения	**Уровень**			
	высокий	**средний**	**низкий**	**высокий**
	Мальчики			**Девочки**
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-5,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,2-6,0
Бег 1000 м	Без учета времени			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

Тема урока	Элементы содержания	Планируемые результаты личностные и метапредметные			
		Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникатив-ные УУД	Регулятивн УУД
Знание о физической культуре (3ч)					
онятие о изической льтуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов	Формирование первоначальных представлений о значении физической	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	Принимать и сохранять уче задачу; учиты выделенные учителем

	физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;	использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	ориентиры действия в но учебном матер в сотрудничес учителем
рождение и звитие изической льтуры	Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;	Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы	Принимать и сохранять уче задачу; учиты выделенные учителем ориентиры действия в но учебном матер в сотрудничес учителем
вязь изической льтуры с удовой и енной ятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование	Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы	Овладение способностью принимать сохранять це задачи уче деятельности, поиска средс осуществлени

		ценностей много-национального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;			
Организация здорового образа жизни (1ч)					
равильный жим дня. оровое тание. равила чной гиены.	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Учиться организовывать свою деятель-ность, рацио-нально использо-вать время. Развитие самос-тоятельности и личной ответст-венности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представ-лений о нравственных нормах, соци-альной справед-ливости и свободе;	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры. Понимание понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания;	Уметь общаться и взаимодействово-вать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Взаимодейств с окружающим находить с ни общий язык и общие интере
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)					
ростейшие выки нтроля мочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)					
изические ражнения я утренней гиенической мнастики	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Бережное отношение к своему здоровью.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для	Стремление к З.О.Ж., способ достижения це

	нарушений осанки.			регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	
изические ражнения я зкультмину к	Комплексы упражнений для физкультминуток.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. Различать допустимые и недопустимые формы поведения	Принимать и сохранять уче задачу; учиты выделенные учителем ориентиры действия в но учебном матер в сотрудничес учителем
Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч)					
етика (14ч)					
нструктаж по Б. Ходьба и г. Бег с корением.	Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Понятие «короткая дистанция». Разви-тие скоростных качеств	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упр-ний.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении беговых упр-н
ег 30 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию пр беге с одноклассника

г 60 м	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолевать себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться Уметь выбрать нужный для себя темп бега..	Проявлять упорство и выносливость. Уметь контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ни общие интере Уметь через д разрешать конфликты.
рыжок в ину с места.	Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр-ний	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении прыжковых уп ний
рыжок в ину с разбега тталкиванием ной и иземлением две ноги.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении прыжковых упражнений.
тафеты с ыжками	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений	Соблюдать пр техники безопасности выполнении прыжковых упражнений.

	«Прыжок за прыжком»		прыжковых упражнений.	партнеру.	
рыжки со акалкой	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Осваивать универсальны умения по взаимодействи группах при проведении и скакалкой.
роски мяча кг) на льность	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействов ать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать пр техники безопасности метании мало мяча.
етание лого мяча в ртикальную ль	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействов ать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать пр техники безопасности метании мало мяча.
етание лого мяча с еста на льность	Метание малого мяча из положения стоя грдью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействов ать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать пр техники безопасности метании мало мяча.
етание лого мяча с еста на льность и	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению	Проявлять качества силы, координации и быстроты при	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействов ать в парах при выполнении метания малого	Соблюдать пр техники безопасности метании мало

данное сстояние	метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	метании малого мяча.		мяча.	мяча.
дение мяча месте	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Умение корректировать вносить измен в поведение во время игры.
ередача бивного ча в ксимальном мпе по кругу	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Разгрузи арбузы». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Различать допустимые и недопустимые формы поведе во время игры
г с ксимальной оростью на станцию до метров.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (до 10 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упр-ний.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию пр беге с одноклассника
а с основами акробатики (16ч)					
иструктаж по Б Основная ойка. строение в лонну по од-му и в еренгу.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать пр техники безопасности уроках гимнас

	способностей. Инструктаж по ТБ				
рестроение звеньям.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическим и палками.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении упражнений с гимнастическ палками.
змыкание на тянутые в роны руки	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять пр (строевые) действия
вороты право, налево.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять пр (строевые) действия
зание по мнастической енке.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении гимнастическ упражнений прикладной направленнос
релезание рез коня.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректирова свои действия действия в гру

	способностей		упражнений на скамейке.		
зание по клонной амейке на леня х	Лазание по наклонной скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке.	Уметь корректировать свои действия действия в гру
одтягивания, жа на животе мнастической амейке	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении гимнастическ упражнений прикладной направленнос
ередвижение висе по мнастическо перекладине	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине . ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении гимнастическ упражнений прикладной направленнос
одтягивание висе на зкой рекладине. ис согнув ги, вис	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении гимнастическ упражнений

лом	Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом. Поднимание прямых ног в висе. Игра «Обезьянки»				прикладной направленнос
одтягивание висе на сокой и зкой рекладине	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении гимнастическ упражнений прикладной направленнос
уппировка.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении гимнастическ упражнений прикладной направленнос
рекаты в уппировке, жа на животе.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении гимнастическ упражнений прикладной направленнос
лоры, седы, ражнения в	Основная стойка. Построение в 2	Проявлять выносливость,	Описывать универсальные	Взаимодействовать и проявлять	Взаимодейств и проявлять

уппировке	шеренги. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед. Руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	силу, координацию.	действия при лазании по канату.	взаимовыручку при работе в парах.	взаимовыручк работе в парах
зание по нату.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазаньи по канату.	Взаимодействов ать и проявлять взаимовыручку при работе в парах.	Взаимодейств и проявлять взаимовыручк работе в парах
порный ыжок с еста через мнастичес го козла	Строевые приемы на месте и в движении. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать пр техники безопасности выполнении прыжковых упражнений.
одготовка (12ч)					
бучение реноске и еванию ыж, упающему агу.	Инструктаж по технике безопасности; одевание и переноска лыж, ступающий шаг, игра «Самокат»	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.

овторение упающего ага; учение вороту на есте	Ступающий шаг; повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж; игра «Лошадки»	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Осваивать технику передвижения на лыжах ступающим шагом, повороту на месте	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
овторение вороту на есте учение ользящему агу	Повороты на месте вокруг носков и пяток лыж; скользящий шаг без палок; игра «Самокат»	Совершенствован ие передвижения на лыжах ступающим шагом,	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ценка хники воротов на есте; вершенство-ние ользящего ага	Повороты на месте вокруг пяток и носков лыж; передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне; игра «Лошадки»	Совершенствован ие передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ередвижение ользящим агом	Передвижение скользящим шагом без палок по извилистой лыжне; игры «Самокат», «Лабиринт»	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ередвижение ользящим агом без лок	Передвижение скользящим шагом без палок до 1 км., игра «Снайперы»	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
зучивание хники ользящего ага с лками	Обучение надеванию палок на руку; передвижение скользящим шагом с палками по извилистой лыжне и на расстояние до 1км., игра	Совершенствоват ь технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.

	«Широким шагом»				
овершенство ние техники ользящегоага с лками	Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне и на расстояние до 1 км., игра «Лабиринт»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ередвижение глубокому егу по бственной ыжне	Передвижение по глубокому снегу по собственной лыжне и на расстояние до 1км., игра «Быстрый лыжник»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ередвижение ользящим агом по ебной ыжне	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне и на расстояние до 1 км., игра «Самокат»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ередвижение ользящим агом по ебной ыжне	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне и на расстояние до 1 км., игра «Самокат»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ередвижение ользящим агом на сстоянии до м	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне и на расстояние до 1 км., игры «Самокат», «Быстрый лыжник»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. Поочередно выполнять передвижение по лыжне,	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.

				уступать лыжню обгоняющему.	
ценка хники ользящего ага с лками	Передвижение скользящим шагом с палками по учебному кругу; игры «Широким шагом», «Быстрый лыжник»	Совершенствовать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. Находить ошибки при выполнении учебных заданий , отбирать способы их исправления.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Соблюдать тех безопасности занятиях лыж подготовки.
ые игры (15ч)					
труктаж по Игры «К оим жкам», «Два роза».	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать пр техники безопасности работе с баскетбольны мячами.
ры «Класс, мирно!», ктября».	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректирова вносить измен в поведение п работе в пара
ры «Метко в ль», погрузка арбу-в».	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректирова вносить измен в поведение в время игры.
ры «Через чки и нечки», «Кто льше бросит».	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом.	Умение корректирова вносить измен в поведение в время игры.
то дальше	ОРУ. Игры «Через	Стремиться	Совершенствование	Характеризовать	Оценивать

осит». тафеты.	кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	техники владения мячом.	поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	приобретенны навыки владен мячом.
ры «Волк во у», «Посадка ртошки».	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенны навыки владен мячом.
ры апитаны», опрыгунчики робушки».	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректироват вносить измен в поведение во время игры.
ры ятнашки », ва мороза».	ОРУ. Игры «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способно-стей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректироват вносить измен в поведение во время игры.
ры рыгающие робушки», айцы в ороде».	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректироват вносить измен в поведение во время игры.
айцы в ороде». тафеты.	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректироват вносить измен в поведение во время игры.
ры «Лисы и ры», «Точный счет».	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный	Активно включаться в игровые действия,	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями,	Умение корректироват вносить измен

	расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	проявлять свои положительные качества.		оказывать поддержку окружающим.	в поведение во время игры.
осок мяча изу на месте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим.	Умение корректировать вносить измен в поведение во время игры.
овля мяча на сте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Характеризовать поступки, действия , давать им объективную оценку на основе освоенных знаний.	Оценивать приобретенны навыки владен мячом.
овля и оски мяча на сте.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенны навыки владен мячом.
ра «Передача чей в колон-х».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризова ошибки при выполнении упражнений с мячом.
редача мяча изу на месте. овторение	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействов ать в группах при выполнении игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведе во время игры

	координационных способностей				

Материально – техническое обеспечение

Учебно – методический комплект
Программа «Физическая культура» автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2012 г.

Учебник по физической культуре,. 1 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2010 г.

Методические пособия
Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2010 г.

Спортивный инвентарь
Маты.
Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.
Спортивный конь.
Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

Технические средства обучения.
Компьютер.

Экранно – звуковые пособия.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре