

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Всеволода Павловича Сергеева
с.Родничок Балашовского района Саратовской области»

<p>«РАССМОТРЕНО» Руководитель ШМО <i>Шму Иванова С.А.</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>15.08</u>» 2018г.</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР <i>Кочур</i> Протокол № <u>1</u> от «<u>18.08</u>» 2018г.</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор МОУ СОШ с.Родничок <i>Сергей Александрович</i> Приказ № _____ от « _____ » _____ 2018г.</p> 
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(наименование учебного курса, предмета)

1 класс
(класс)

Разработана Кострикиной Е.И.
учителем начальных классов
первой квалификационной
категории

2018- 2019 учебный год

Пояснительная записка

- Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для учащихся 1 класса (базовый уровень) в соответствии:
- с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования (утвержденные приказами Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373);
 - Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 частях. – М.: Просвещение, 2009. (Стандарты второго поколения);
 - Физическая культура: программа: 1-4 классы. / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов. – М.: Вентана-Граф, 2012. Программа, созданная на основе концепции «Начальная школа XXI века»;
 - с СанПином 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011, регистрационный № 19993);
 - с Уставом школы
 - с Образовательной программой НОО МОУ СОШ им. В.П. Сергеева с. Родничок

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования — ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его **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 счёт 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.
- Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.
- **Для достижения планируемых результатов** и реализации поставленных целей решаются следующие **практические задачи**.
- **Формирование:**
- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.
- **Воспитание:**
- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.
- **Обучение:**
- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

- В соответствии с программой **образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе 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 успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

3. Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МОУ СОШ им. В.П. Сергеева с. Родничок на изучение курса «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год (33 учебные недели)

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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.

5. Содержание тем учебного курса.

Знания о физической культуре (7 ч)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (31 ч)

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

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

Физическое совершенствование (40 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения (21 ч)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах,

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).

6. Календарно - тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Дата фактически	Тема урока	Форма организации учебного занятия	Основные виды учебной деятельности
1			Понятие о физической культуре	Урок освоения новых знаний	Объяснять значение понятия «физическая культура», определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека
2			Зарождение и развитие физической культуры	Урок рефлексии	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника; объяснить связь физической культуры и охоты в древности
3			ОРУ. Подвижные игры: « Два мороза», « К своим флажкам». Эстафеты Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
4			Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Внешнее строение человека	Интернет- урок	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека; называть части человека
5			Правильный режим дня	Урок рефлексии	Понимать значение понятия «

					режим дня»;называть элементы режима дня;понимать значения гигиенической утренней гимнастики и физкультминуток;соблюдать правильный режим дня
6			ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Два мороза».Эстафеты	Урок-игра	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
7			Здоровое питание. Правила личной гигиены	Урок- проект.	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;соблюдать режим питания; различать полезные и менее полезные продукты питания для человека;знать правила личной гигиены.
8			Простейшие навыки контроля самочувствия	Урок рефлексии	Определять внешние признаки собственного недомогания.
9			ОРУ.Подвижные игры: « К своим флажкам», « Пятнашки».Эстафеты	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры;развивать навыки общения со сверстниками.
10			Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Урок рефлексии	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
11			Физические упражнения для физкультминуток	Урок-исследование.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений
12			ОРУ в движении. Подвижные игры: « Прыгающие воробушки», « Зайцы в огороде».Эстафеты	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры,развивать навыки общения со сверстниками;формирование эстетических

					потребностей.ценностей и чувств
13			Упражнения для профилактики нарушений зрения.	Урок- практикум.	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснить правила чтения; знать и выполнять правила чтения
14			Ходьба под счет	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.
15			ОРУ в движении. Подвижные игры: « Лисы и куры», « Точный расчет».Эстафеты.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры,развивать навыки общения со сверстниками; формирование эстетических потребностей и чувств
16			Ходьба на носках, пятках. Понятие короткая дистанция	Урок- исследование.	Знать основные правила выполнения при ходьбе.Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе.
17			Разновидности ходьбы.	Урок- исследование.	Знать основные правила при ходьбе.Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе,беге.
18			ОРУ.Подвижные игры: « Зайцы в огороде», « Пятнашки».Эстафеты.	Урок общеметодологической направленности	Уметь играть в подвижные игры,развивать навыки общения со сверстниками
19			Прыжки Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Знать основные правила при выполнении прыжков; уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;
20			Бросок малого мяча	Урок общеметодологической направленности	Знать и уметь правильно выполнять основные движения в метании;метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений

21			ОРУ.Подвижные игры: «Вызов номеров», « Лисы и куры».Эстафеты.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры, развивать навыки общения со сверстниками
22			Бросок малого мяча	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в метании
23			Ходьба и бег.Понятие скорость бега Инструктаж по технике безопасности.	Урок общеметодологической направленности	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут
24			ОРУ.Подвижные игры: « К своим флажкам», « Пятнашки».Эстафеты.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры,развивать навыки общения со сверстниками
25			Бросок малого мяча	Урок рефлексии	Знать основные правила метаний и подбрасывания мяча
26			Сочетание различных видов ходьбы	Урок общеметодологической направленности	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе,беге.
27			ОРУ.Подвижные игры с мячом: «Метко в цель», « Тонкий расчет».Эстафеты.	Урок-исследование.	Уметь играть в подвижные игры с мячом,развивать навыки общения со сверстниками
28			Прыжок в длину с места. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги
29			Упражнения с мячом	Урок-исследование.	Правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений с мячом.
30			ОРУ.Подвижные игры с мячом: « Бросай-поймай», « Смена сторон».Эстафеты.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры с мячом,развивать навыки общения со сверстниками
31			Акробатика.Строевые упражнения.	Урок-игра	Уметь выполнять строевые команды.Ориентироваться в понятии « физическая подготовка».

32			Строевые упражнения и строевые приемы.	Урок-соревнование	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Понимать технику выполнения упражнений.
33			ОРУ. Подвижные игры: « Прыгающие воробушки», « Пятнашки». Эстафеты.	Урок-эстафета	Уметь играть в подвижные игры, развивать навыки общения со сверстниками.
34			Строевые упражнения и строевые приемы.	Урок-эстафета	Правильно выполнять основные строевые упражнения и команды.
35			Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Группировка. Перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.
36			ОРУ. Подвижные игры: « Пройти бесшумно», « Змейка». Эстафеты.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры, развивать навыки общения со сверстниками.
37			Равновесие. Строевые упражнения. Перестроение по заранее установленным местам.	Урок-исследование.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
38			Строевые упражнения и строевые приемы.	Урок-исследование.	Уметь выполнять строевые команды.
39			ОРУ. Подвижные игры: « Ниточка и иголочка», « Змейка». Эстафеты.	Урок общеметодологической направленности	Уметь играть в подвижные игры, развивать навыки общения со сверстниками.
40			Равновесие. Строевые упражнения.	Урок рефлексии	Правильно выполнять технику ходьбы по гимнастической скамейке.
41			Лазание по гимнастической стенке разными способами. Инструктаж по технике	Урок общеметодологической направленности	Уметь лазать по гимнастической стенке.

			безопасности.		
42			ОРУ.Подвижные игры на основе баскетбола.	Урок рефлексии	Уметь владеть мячом:держание, передачи на расстояние, ловля,ведение.
43			Перелезания через низкие препятствия.	Урок рефлексии	Правильно выполнять упражнения по перелезанию через низкие препятствия.
44			Опорный прыжок,лазание по гимнастической стенке	Урок общеметодологической направленности	Уметь лазать по гимнастической стенке,канату; выполнять опорный прыжок.
45			ОРУ.Спортивные игры: « Волейбол».	Урок рефлексии	Понимать правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
46			Равновесие.Строевые упражнения.Перестроение по звеньям , по заранее установленным местам.	Урок рефлексии	Уметь выполнять строевые упражнения в равновесии.
47			Акробатика.Строевые упражнения.Основная стойка.Группировка.Перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	Урок общеметодологической направленности	Уметь выполнять строевые команды,акробатические элементы отдельно и в комбинации.
48			ОРУ.Подвижные игры на основе баскетбола.	Урок-исследование.	Уметь владеть мячом: держание,передача,ловля.
49			Лыжная строевая подготовка Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Переноска лыж.Надевание лыж.Формирование установки на безопасный,здоровый образ жизни.
50			Разучивание ступающего шага.	Урок-исследование.	Ступающий шаг с палками и без палок.
51			Подвижные игры на свежем воздухе. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.

52			Скользкий шаг.	Урок-игра	Переноска лыж.Надевание лыж.
53			Скользкий шаг.	Урок-соревнование	Переноска лыж.Надевание лыж.
54			Подвижные игры на свежем воздухе.	Урок-эстафета	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.
55			Повороты переступанием на месте	Урок-эстафета	Повороты переступанием на месте.
56			Разучивание подъема на склон ступающим шагом.	Урок рефлексии	Подъемы на склон.Укрепление здоровья .
57			Подвижные игры на свежем воздухе.	Урок рефлексии	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками
58			Разучивание подъема на склон ступающим шагом.	Урок-исследование.	Подъемы на склон.
59			Разучивание спуска в низкой стойке без палок.	Урок-исследование.	Спуски под уклон.
60			Подвижные игры на свежем воздухе.Лыжные эстафеты.	Урок общеметодологической направленности	Уметь принимать участие в лыжных эстафетах.
61			Разучивание спуска в низкой стойке без палок. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Спуски под уклон.
62			Закрепление передвижений,подъемов,спусков.	Урок общеметодологической направленности	Передвижение на лыжах 1 км.
63			Подвижные игры на свежем	Урок рефлексии	Уметь принимать участие в

			воздухе. Лыжные эстафеты с поворотами.		лыжных эстафетах с поворотами.
64			Закрепление передвижений, подъемов, спусков.	Урок рефлексии	Прохождение дистанции в 1000м медленным темпом.
65			Закрепление передвижений, подъемов, спусков.	Урок общеметодологической направленности	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
66			Подвижные игры на свежем воздухе. Лыжные эстафеты.	Урок рефлексии	Уметь принимать участие в лыжных эстафетах.
67			Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Основная стойка. Группировка. Перекаты.	Урок рефлексии	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.
68			Равновесие. Строевые упражнения. . Построение по звеньям, по заранее установленным местам.	Урок общеметодологической направленности	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
69			ОРУ. Подвижные игры: « Куры и лисы ». Эстафеты.	Урок-исследование.	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной.
70			Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.
71			Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Инструктаж по технике безопасности.	Урок-исследование.	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок.
72			ОРУ. Спортивная игра «	Урок рефлексии	Соблюдать правила игры в

			Волейбол».		волейбол.
73			Равновесие.Строевые упражнения.Перестроения по заранее установленным местам.	Урок-игра	Уметь выполнять строевые упражнения.
74			Строевые упражнения. Выполнение команды « Класс,шагом марш!», « Класс, стой!»	Урок-соревнование	Уметь выполнять строевые упражнения,упражнения в равновесии.
75			ОРУ.Подвижные игры: « Ниточка и иголочка», « Змейка».Эстафеты.	Урок-эстафета	Уметь играть в подвижные игры.
76			Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке Инструктаж по технике безопасности.	Урок-эстафета	Уметь лазать по гимнастической стенке,канату; выполнять опорный прыжок.
77			Опорный прыжок,лазание по гимнастической стенке. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Уметь лазать по гимнастической стенке,канату; выполнять опорный прыжок.
78			ОРУ.Подвижные игры: « Пройти бесшумно», « Змейка».	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры.
79			Акробатика.Строевые упражнения.Основная стойка.Группировка.Перекаты. Инструктаж по технике безопасности.	Урок-исследование.	Уметь выполнять строевые команды,акробатические элементы отдельно и в комбинации.
80			Равновесие.Строевые упражнения.Перестроение по звеньям ,по заранее установленным местам.	Урок-исследование.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.
81			Подвижные игры с мячом.	Урок общеметодологической направленности	Уметь играть в подвижные игры с мячом.

82			Акробатика.Строевые упражнения.Основная стойка.Выполнение команд.Перекаты.	Урок рефлексии	Уметь выполнять строевые команды,акробатические упражнения.
83			Сочетание различных видов ходьбы.	Урок общеметодологической направленности	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе,беге.
84			ОРУ.Подвижные игры на свежем воздухе.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры.
85			Прыжок в длину с места, с разбега,с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Умнть правильно выполнять основные движения в прыжках.
86			Понятие дистанция	Урок общеметодологической направленности	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
87			ОРУ.Подвижные игры на свежем воздухе.	Урок рефлексии	Уметь играть в подвижные игры.
88			Прыжок в длину с места, с разбега,с отталкиванием одной и приземлением на две. Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости.	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму не две ноги Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.
89			Понятие здоровье	Урок общеметодологической направленности	Раскрыть понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее

					компонентов на укрепление здоровья и развитие человека.
90			ОРУ.Подвижные игры с мячом.	Урок-исследование.	Уметь играть в подвижные игры с мячом.
91			Развитие прыжковых качеств.	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.
92			Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности.	Урок рефлексии	Уметь правильно выполнять основные движения при метании малого мяча; бегать с максимальной скоростью.
93			ОРУ.Подвижные иры на свежем воздухе.Эстафеты.	Урок-игра	Уметь играть в подвижные игры со сверстниками.
94			Развитие выносливости.	Урок-соревнование	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км.
95			Развитие выносливости.Эстафеты.	Урок-эстафета	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; развитие скоростно- силовых качеств.
96			ОРУ.Подвижные игры на свежем воздухе.Эстафеты.	Урок-игра	Уметь играть в подвижные игры.
97			ОРУ.Подвижные игры на свежем воздухе.Эстафеты.	Урок-соревнование	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
98			Резерв		
99			Резерв		

7. Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

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, 2013 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.

Обручи, скакалки.

Технические средства обучения.

Компьютер.

WEB-ресурсы для реализации ФГОС

1. Министерство образования и науки Российской Федерации
<http://mon.gov.ru/pro/fgos/>

2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт
<http://standart.edu.ru/>
3. Портал "Начальная школа"
<http://nachalka.edu.ru/>
4. Портал "Введение ФГОС НОО"
<http://nachalka.seminfo.ru/>
5. [Сайт](#) Министерства образования и науки РФ. Раздел ФГОС. Общее образование.
[Сайт](#) Института стратегических исследований в образовании Российской академии образования.
[Сайт](#) Инновационной образовательной сети "Эврика". Разработка и апробация материалов, обеспечивающих введение ФГОС. [Путеводитель](#) по ресурсам ФГОС.
6. УМК "Начальная школа XXI века"

8. Планируемые результаты изучения учебного курса:

Учащийся в 1 классе:

- Начнёт понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

Ученик получит возможность научиться:

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Ученик получит возможность научиться:

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- -выполнять передвижения на лыжах.
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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
Бег 1000 м	Без учета времени					

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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.