

1. Пояснительная записка 1 класс

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А.Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазание, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Структура в предлагаемой программе задаётся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной деятельности»

«Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются 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 настоящей 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 учителю 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 освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Планирование результатов обучения (УУД)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

- Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: -умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.
- 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;
- 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 ;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий ;
- 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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.

4.Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

-Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

- Легкая атлетика

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

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

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

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

- Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

- Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 99 часов. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Использовании всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

Учебно-тематический план

Разделы программы	1-й класс
Часть	67ч.
Знания физической культуре	3
Способы физической деятельности	3
Физическое совершенствование:	61ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	2ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	59 ч.
– гимнастика с основами акробатики	16
– лёгкая атлетика	14
– кроссовая подготовка	12
– лыжные гонки	17
Часть	32ч.

<p>1. Подвижные игры с элементами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – по выбору учителя (подвижные игры и эстафеты с мячом) <p>2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - акробатика, строевые упражнения - легкая атлетика 	<p>22ч.</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>10 ч.</p> <p>5</p> <p>5</p>
Итого:	99ч.

5. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс 99 часов. (3ч. в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол час	Дата		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (предметные УУД)	Форма контроля
			план	факт			
	I часть	67ч.					
	Знания о физической культуре	3 ч.					
1.	Физическая культура. Знакомство с предметом «Физическая культура». Правила поведения на уроке физической культуры.	1			– 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;	Метапредметные: – 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;	текущий
2.	История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.	1			– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	
3.	Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.	1			– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;	– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	
	Способы физкультурной деятельности	3ч.					текущий
4.	Составление режима дня. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1			– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;	– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	
5.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Составление таблицы основных физиологических показателей (рост, вес, объём груди).	1			– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;	– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	
6.	Подвижные игры. Соблюдение правил в игре.	1			– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием,	– анализировать и объективно	тематический
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2 ч.					

7.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки.	1			<p>соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – 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. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	<p>оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.	1					
	Спортивно-оздоровительная деятельность	59 ч.					
	Гимнастика с основами акробатики	16 ч.					
	Акробатика. Строевые упражнения.	5 ч.					
9.	Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1					
10.	Построение в шеренгу. Построение в круг.	1					
11.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1					
12.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1					
13.	Название основных гимнастических снарядов. Подвижные игры.	1					
	Равновесие. Строевые упражнения.	5 ч.					
14.	Перестроение позвоньям, позаранее установленным местам. Подвижные игры.	1					
15.	Повороты направо, налево. Размыкание на вытянутые стороны руки. Подвижные игры.	1					
16.	ОРУ с обручами. Подвижные игры.	1					
							тематический
							текущий

17.	Ходьбапогимнастической скамейке. Стойка наносках,нагимнастическойске амейке. Стойкана носкахна одной ноге на гимнастическойскамейке.Пере шагивание через мячи.	1				дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
18.	Выполнениекоманд«Класс, шаг марш!»,«Класс, стой!».Подвижные игры.	1					текущий
	Опорныйпрыжок,лазание	6 ч.				Уметь лазать по гимнастической скамейке, перелезть через коня, разучивать подвижные игры	текущий
19.	Лазаниепогимнастическойстен ке.	1					Отличать бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км
20.	Лазаниепогимнастическойстен ке.ОРУ в движении.	1					организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
21.	Эстафеты.	1					управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
22.	Перелазаниечерез коня.	1					
23.	Подвижныеигры.	1					
24.	Эстафеты.	1					
	Лёгкаяатлетика	14 ч.				Сочетать различные виды ходьбы. Знакомить с прыжками и приёмами приземления Знакомить с приёмами метания мяча на дальность	
	Ходьбаибег	5 ч.				Сочетать различные виды ходьбы. Знакомить с прыжками и приёмами приземления	
25.	Сочетаниеразличныхвидов ходьбы.	1					
26.	Чередование ходьбы и бега.	1					
27.	Бег в заданномкоридоре. Игры.	1					
28.	Бег (30 ми60 м).	1					
29.	ОРУ. Эстафеты.	1					
	Прыжки	4 ч.					
30.	Прыжоквдлинусместа.	1					
31.	Прыжокв длинусразбегасотталкиванием одной и приземлениемна две ноги.	1					текущий

32.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной ногой в прыжке и приземлением на две ноги.	1			Сочетать различные виды ходьбы. Знакомить с прыжками и приемами приземления Знакомить с приемами метания мяча на дальность	Отличать бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	тематический
33.	Эстафеты. ОРУ.	1					
	Метание мяча	5 ч.					
34.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ.	1					
35.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1					
36.	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижные игры.	1					
37.	Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты.	1					
38.	Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты.	1					текущий
	Кроссовая подготовка	12 ч			Равномерный бег (3 и т.д. минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развивать выносливость. Подвижные игры на основе баскетбола Подвижные игры на основе футбол Подвижные игры на основе баскетбола	Отличать бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	текущий
39.	Равномерный бег (3 минуты)	1					
40.	Равномерный бег (3 минуты)	1					
41.	Равномерный бег (3 минуты)	1					
42.	Равномерный бег (4 минуты)	1					
43.	Равномерный бег (4 минуты)	1					
44.	Равномерный бег (5 минут)	1					
45.	Равномерный бег (5 минут)	1					
46.	Равномерный бег (5 минут)	1					
47.	Равномерный бег (6 минут)	1					
48.	Равномерный бег (6 минут)	1					
49.	Равномерный бег (6 минут)	1					
50.	Равномерный бег (6 минут)	1					
	Лыжные гонки	17 ч					
51.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1					Тематический
52.	Передвижение на лыжах без	1					

	палок. Посадка лыжника.							
53.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1						
54.	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1						
55.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1			Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения. Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника. Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться ступающим шагом (без палок). Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием Уметь: выполнять повороты переступанием.			
56.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1						
57.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1						
58.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1						
59.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1						
60.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1						
61.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1						
62.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1						
63.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1						
64.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1						
65.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1			Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.	– 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 – видеть красоту движений, выделять и		
66.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1						
67.	Передвижение на лыжах до 1км.	1						
	II часть	32ч.						
	Подвижные игры элементами баскетбола	22 ч.						
68.	Баскетбол. Владение мячом:	3					Подвижные игры на основе	текущий

69.	передать на расстояние, ловля, ведение, броски.				баскетбола	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	
70.					– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	
71.	Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом, передача волана на расстояние.	5			– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
72.					– 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.	
73.					– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.	объективное судейство;	
74.							
75.							
76.	«Кто дальше бросит». «Точный расчет».	1					
77.	«Метко в цель».	1					
78.	«Играй, играй, мяч не теряй».	1			Сочетать различные виды ходьбы.	– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	
79.	«Мяч водящему».	1			Знакомить с прыжками и приёмами приземления	– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	
80.	«У кого меньше мячей».	1			Знакомить с приёмами метания мяча на дальность		
81.	«Школа мяча».	1					
82.	«Мяч в корзину».	1					
83.	«Попади в обруч».	1					
84.	Игры и эстафеты с мячом.	1					
85.	Мини-футбол. Остановка мяча.	2					
86.	Передача мяча на расстояние.						
87.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары.	2					
88.							
89.	Игры и эстафеты с мячом.	1					
	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	10ч.			Подвижные игры и игры казачьи	– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
90.	Подвижные игры «Вызов номера».	2			– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	– находить ошибки при	Итоговый
91.	«Охотники и утки»						
92.	Эстафеты «Палочки под ногами».	2					

93.					передвижениях человека; – оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	
94.	Соревнования с мячом	1					
95.	Эстафеты с бегом и ходьбой.	2					
96.							
9 7 9 8	Эстафеты с бегом и ходьбой.	2					
9 9	Эстафеты с бегом и ходьбой.	1					

6. Контроль уровня обученности учащихся.

Формы обучения: фронтальный, групповые, индивидуальные.

Методы обучения

1. Словесные, наглядные, комплексные
2. Репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, проблемные (по характеру учебно-познавательной деятельности).

Используемые формы и методы проверки и оценки результатов обучения

Вид контроля: устные, практические, текущий, учетный без времени

В первом классе контроль знаний и умений учащихся ведётся на каждом уроке. Дополнительных проверок в плане не предусмотрено.

7. Перечень литературы и средств обучения

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.
2. Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы Москва «Просвещение» 2013.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

3. Материально-техническое обеспечение предмета.

4. Маты, гимнастическая скамейка, шведская стенка, обручи, скакалки, козёл, мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный), малые мячи для метания. Диски с музыкальными произведениями для физической разминки.