****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011. Руководитель проекта – А.М.Кондаков

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Цель физического воспитания**: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Задачи:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе ***(региональный компонент),*** характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-знать подвижные игры родного края ***(региональный компонент);***

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

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

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

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

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

**Лыжные гонки.** Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.Повороты переступанием на месте.Спуски в основной стойке.Подъемы ступающим и скользящим шагом.Торможение падением.

**Подвижные игры**

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

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

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

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

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

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

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

**Требования к качеству освоения программного материала**

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

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

— о способах изменения направления и скорости движения;

— о режиме дня и личной гигиене;

— о правилах составления комплексов утренней зарядки

**уметь:**  — выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

— выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

— играть в подвижные игры;

— выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

— выполнять строевые упражнения;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Таблица 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 | | | | | |

**Экологическое воспитание на уроках физической культуры**

Формы организации учебного и внеучебного процесса, средства и методы, используемые в процессе решения основных задач физического воспитания, эффективно содействуют решению различных задач экологического воспитания: расширение и формирование экологических знаний; развитие нравственно-экологических качеств; привитие навыков правильного поведения в природе; формирование эко-отношения к себе, другим людям, к окружающему социальному и природному миру.

На уроках физкультуры закрепляются элементарные знания младших школьников об организме и охране здоровья с помощью природных факторов и ЗОЖ (в особенности движение и закаливание), развивается сознание значимости гигиенических навыков и умений в сохранении и укреплении своего здоровья.

Основными средствами физической культуры считаются физические упражнения, естественные силы природы (солнце,воздух,вода) и гигиенические факторы. А физическая культура входит в общее понятие "культура", которое отражает образ мышления, характер поведения человека, общества. Отношение человека к природе определяет уровень его культуры.

На уроках физической культуры при выполнении физических общеразвивающих упражнений, оптимальное использование солнечных, воздушных и водных ванн способствует развитию двигательной активности младших школьников. Посредством двигательной деятельности осуществляется взаимодействие организма ребенка с окружающей средой, происходит его приспособление к изменяющимся условиям.

Игра – основной элемент урока физической культуры в начальных классах. Через игру дети успешно усваивают экологические знания, перевоплощаясь в различные образы живой и неживой природы, моделируют экологически целесообразные действия и поступки, которые формируют у них экологические чувства, экологическое отношение к себе и ко всему, что их окружает. Подвижные игры на уроках физической культуры выступают как средства экологического воспитания, так как воздействуют на те, качества и стороны личности младшего школьника, которые органически входят в экологическую культуру личности:

 1 класс – подвижные игры: «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «День и ночь», «Гуси-лебеди».

 2 класс – подвижные игры: «Конники-спортсмены», «Посадка картофеля», «Шишки-желуди-орехи», «Мышеловка», «Невод», «Заяц без дома».

 3 класс – подвижные игры:«Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки», «Круговая охота», «Быстрый лыжник».

 4 класс – подвижные игры: «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела), «Водолазы», “Гонка лодок», «Паровая машина».

Кроме игр экологической направленности на уроках могут использоваться спортивно-экологические эстафеты «Собери мусор», «Береги лес», «Чистая река» и др.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс** (99 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование раздела*** | ***Кол-во часов*** | ***Характеристика основных видов деятельности*** |
| 1. | Лёгкая атлетика | 22 | Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Изучать понятие «короткая  дистанция». Выполнять основные движения в прыжках; приземляться на обе ноги. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| 2. | Гимнастика | 18 | Изучать правила ТБ. Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. |
| 3. | Подвижные игры | 20 | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |
| 4. | Лыжная подготовка | 21 | Изучать правила ТБ. Выполнять основные движения в ходьбе и передвижении на лыжах. Выполнять спуск и подъем со склона. |
| 5. | Подвижные игры на основе баскетбола | 20 | Изучать правила ТБ. Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол. |
| Итого | | 99 |  |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Содержание урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** | **Дата по плану** | **Дата фактич.** |
| 1 | | Организационно-методические требования на уроках физической культуры |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 2 | | Перекаты и группировка |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 3 | | Техника бега на 30 м с высокого старта |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 4 | | Челночный бег 3\*10 м (на время) |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 5 | | Перекаты и группировка |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 6 | | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. |  |  |
| 7 | Техника метания мяча (мешочка) на дальность |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 8 | Усложнённые перекаты |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги |  |  |
| 9 | Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 10 | Режим дня и личная гигиена человека |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 11 | Усложнённые перекаты |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 12 | Прыжки и их разновидности |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться |  |  |
| 13 | Русские народные подвижные игры |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
| 14 | Кувырок вперёд |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 15 | Броски малого мяча в горизонтальную цель |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 16 | Комплекс общеразвивающих упражнений, направленный на развитие координации движений (тестирование виса на время) |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
| 17 | Кувырок вперёд |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 18 | Прыжок в длину с места |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги |  |  |
| 19 | Утренняя зарядка, её необходимость и принципы построения |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 20 | Стойка на лопатках. «Мост» |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 21 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |  | *Уметь:* самостоятельно выполнять тесты |  |  |
| 22 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 23 | Стойка на лопатках. «Мост» |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 24 | Физкультминутки, их значение в жизни человека |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 25 | Выполнение упражнений по стихотворное сопровождение |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 26 | Лазанье по гимнастической стенке |  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату |  |  |
| 27 | Подвижные игры |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
| 28 | Гимнастика, её возникновение и значимость в жизни человека |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 29 | Лазанье по гимнастической стенке |  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату |  |  |
| 30 | Строевые упражнения |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 31 | Техника выполнения перекатов |  |  |  |
| 32 | Упражнения на гимнастических кольцах |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 33 | Кувырок вперёд |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 34 | ПИ «Ловишка с мешочком на голове» |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
| 35 | Упражнения на гимнастических кольцах |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 36  37 | Гимнастические упражнения – стойка на лопатках и «мост»  Лазанье по гимнастической стенке |  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 38 | Вис согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 39 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке |  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату |  |  |
| 40 | Подвижная игра «Ловля обезьян» |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
| 41 | Вис согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 42 | Игровые упражнения |  | *Уметь:* выполнять танцевальные упражнения |  |  |
| 43 | Преодоление полосы препятствий |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 44 | Переворот вперёд и назад на гимнастических кольцах |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 45 | Полоса препятствий (усложнённый вариант) |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 46 | Подвижная игра «День и ночь» |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
| 47 | Переворот вперёд и назад на гимнастических кольцах |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе  *Уметь:* самостоятельно выполнять тесты |  |  |
| 48 | Подвижные игры |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. |  |  |
| 49 | Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» |  | *Уметь:* подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами |  |  |
| 50 | Упражнения на гимнастических кольцах |  | *Уметь:* выполнять висы, подтягивания в висе |  |  |
| 51 | Техника ступающего шага на лыжах без палок |  | *Уметь:* выполнять команды учителя, передвигаться на лыжах ступающим шагом. |  |  |
| 52 | Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток |  | *Уметь:* выполнять повороты переступанием |  |  |
| 53 | Вращение обруча |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 54 | Техника скользящего шага на лыжах без палок |  | *Учить:* передвижению на лыжах скользящим шагом без палок |  |  |
| 55 | Техника спуска в основной стойке на лыжах |  | *Закрепить:* умения передвижения на лыжах ступающим шагом без палок |  |  |
| 56 | Лазанье по канату |  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату |  |  |
| 57 | Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок |  | *Уметь:* выполнять команды учителя, самостоятельно одевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками |  |  |
| 58 | Техника торможения падением на лыжах |  | Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке |  |  |
| 59 | Лазанье по канату |  | *Уметь:* лазать по гимнастической стенке, канату |  |  |
| 60 | Техника ступающего шага с палками на лыжах |  | *Уметь:* передвигаться в равномерном темпе, знать понятие длинная дистанция |  |  |
| 61 | Техника скользящего шага с палками на лыжах |  | *Уметь:* правильно передвигаться ступающим и скользящим шагом с палками и без палок |  |  |
| 62 | Упражнения со скакалками |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы |  |  |
| 63 | Техника торможения палками на лыжах |  | *Уметь:* передвигаться в равномерном темпе, знать понятие длинная дистанция. |  |  |
| 64 | Движение «змейкой» на лыжах с палками |  | *Уметь:* передвигаться на лыжах ступающими и скользящими шагами с палками |  |  |
| 65 | Прыжки в скакалку |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы |  |  |
| 66 | Контрольный урок по лыжной подготовке |  | *Закрепить:* знания и представления о правилах безопасности при передвижении на лыжах |  |  |
| 67 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами |  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  |  |
| 68 | Прыжки в скакалку |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы |  |  |
| 69 | Броски и ловля мяча впарах |  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  |  |
| 70 | Разновидности бросков мяча одной рукой |  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  |  |
| 71 | Прыжки в скакалку |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы |  |  |
| 72 | Ведение мяча на месте и в движении |  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  |  |
| 73 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» |  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  |  |
| 74 | Стойка на голове |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 75 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» |  | *Уметь:* владеть мячом *(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)* в процессе подвижных игр |  |  |
| 76 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |
| 77 | Стойка на голове |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 78 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя |  | *Уметь:* самостоятельно выполнять тесты |  |  |
| 79 | Упражнение на выносливость «вис» (на время) |  | *Уметь:* самостоятельно выполнять тесты |  |  |
| 80 | Повторение акробатических элементов |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 81 | Повторение техники прыжка в длину с места |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги |  |  |
| 82 | Тестирование прыжка в длину с места |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги |  |  |
| 83 | Повторение акробатических элементов |  | *Уметь:* выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации |  |  |
| 84 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа |  | *Уметь:* самостоятельно выполнять тесты |  |  |
| 85 | Метание малого мяча в горизонтальную цель |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 86 | Упражнения на уравновешивание предметов |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 87 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд |  | *Уметь:* самостоятельно выполнять тесты |  |  |
| 88 | Баскетбольные упражнения |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 89 | Упражнения на удерживание равновесия предметов |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 90 | Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 91 | Тестирование бега на 30 м (на скорость) |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 92 | Круговая тренировка |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 93 | Тестирование челночного бега 3\*10 м |  | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 94 | Метание мешочка на дальность |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений |  |  |
| 95 | Круговая тренировка |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 96 | Основы правил игры в футбол |  | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 97 | Знакомство с эстафетами |  | *Уметь:* бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 98 | Круговая тренировка |  | *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью |  |  |
| 99 | Подвижные игры |  | *Уметь:* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Книгопечатная продукция***

|  |
| --- |
| Рабочая программа. Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А. П. Матвеева. М.: Просвещение.  2011 г. |
| ***Учебники***  Матвеев А. П. « Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2012 г.  Матвеев А. П. « Физическая культура». 2 класс. М.: Просвещение. 2013 г.  Матвеев А. П. Физическая культура. 3-4 класс. М.: Просвещение. 2014 г. |
| ***Методические пособия***  Физическая культура.1 класс. Система уроков по учебнику А. П. Матвеева. Волгоград «Учитель» 2013 г.  Физическая культура.2 класс. Система уроков по учебнику А. П. Матвеева. Волгоград «Учитель» 2013 г.  Физическая культура.3 класс. Система уроков по учебнику А. П. Матвеева. Волгоград «Учитель» 2013 г.  Физическая культура.4 класс. Система уроков по учебнику А. П. Матвеева. Волгоград «Учитель» 2013 г. |

***Спортивное оборудование***

|  |
| --- |
| 1. Бревно напольное (3 м).  2. Козел гимнастический.  3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).  4. Стенка гимнастическая.  5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).  6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).  7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.  8. Скакалка детская.  9. Мат гимнастический.  10. Акробатическая дорожка.  11. Коврики: гимнастические, массажные.  12. Обруч пластиковый детский.  13. Планка для прыжков в высоту.  14. Стойка для прыжков в высоту.  15. Рулетка измерительная.  16. Лыжи детские (с креплениями и палками).  17. Щит баскетбольный тренировочный.  18. Волейбольная стойка универсальная.  20. Сетка волейбольная.  21. Аптечка. |