

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, 2009 и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
 - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
 - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

– Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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 освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення 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.

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, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру 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;

– 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.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Уровень физической подготовленности

1 класс

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					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
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	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Содержание курса

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

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 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

Организуемые 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.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

(3 ч в неделю, всего 99 ч)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока, элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (4ч)				
1			Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
2			Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
3			Освоение строевых упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов
4			Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки» Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	(регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Способы физкультурной деятельности (3ч)				
5			Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Утренняя зарядка и гимнастика. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание.	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.
6			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.	

7			Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Упражнения на развитие быстроты и равновесия.	
Физическое совершенствование				
Гимнастика с элементами акробатики (27ч)				
8			Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» Строевые команды. Построения и перестроения.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.
9			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
10			Признаки правильного бега Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперёд.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
11			Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки» Кувырок вперед в упор присев.	Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.
12			Общеразвивающие упражнения. Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.
13			Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры» Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
14			Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде» Стойка на лопатках.	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
15			Двигательные действия и навыки. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	<u>Подвижные игры</u> : «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее
16			История первых Олимпийских игр.	

			<p>Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий.</p> <p>Игра «Лисы и куры»</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.</p>	<p>мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p>
17		<p>Метание из-за головы; челночный бег.</p> <p>Игра «Кто дальше бросит»</p> <p>Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Перешагивание через мячи.</p>		
18		<p>Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Передвижения по гимнастической стенке.</p>		
19		<p>По технике безопасности во время прыжков.</p> <p>Прыжки в длину с разбега; медленный бег.</p> <p>Игра «Прыгающие воробушки»</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).</p>		
20		<p>Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Игра «К своим флажкам»</p> <p>Кувырок вперед в группировке.</p>		
21		<p>Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в группировке. (закрепление).</p>		
22		<p>Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон»</p> <p>Игра «Зайцы в огороде» Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.</p>		
23		<p>Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки.</p> <p>Игра «Пятнашки»</p> <p>Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях. (закрепление).</p>		
24		<p>Двигательные действия и навыки. Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.</p>		
25		<p>Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон» Упражнения</p>		

			на низкой перекладине. Вис стоя спереди.
26			Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, зависом одной, двумя ногами.
27			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения.
28			Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры» Кувырki вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки.
29			Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит»Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении
30			Общеразвивающие упражнения.Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырki вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
31			Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с малыми мячами Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырki вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.
32			Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам» Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.
33			Двигательные действия и навыки.Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры

			с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	
34			Значение напряжения и расслабления мышц» Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекат вперёд из стойки на лопатках.	
Легкая атлетика (13ч)				
35			Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Два мороза» Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
36			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
37			Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры» Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
38			Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем. Игра «Два мороза» Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
39			Общеразвивающие упражнения. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	<u>Подвижные игры:</u> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома»,
40			Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний» Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	«Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

			способностей. Обычный бег.	
41			Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки» Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	
42			Двигательные действия и навыки. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	
43			Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Челночный бег 3*5, 3*10м	
44			Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Эстафеты с бегом на скорость.	
45			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	
46			Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м	
47			Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Соревнования по бегу на 60м	
Лыжные гонки (19ч)				
48			Общеразвивающие упражнения. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.
49			Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Игра «Два мороза» Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	<u>Подвижные игры:</u> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку»,
50			Ступающий шаг.	

			Игра «К своим флажкам»	«Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
51			Двигательные действия и навыки. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	
52			Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг. Игра «Прыгающие воробушки» Скользящий шаг без палок (закрепление)	
53			Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза»	
54			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Скользящий шаг без палок. (закрепление)	
55			Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Игра «Пятнашки» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
56			Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление)	
57			Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	
58			Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры» Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление)	
59			Скользящий шаг с палками. Игра «Два мороза» Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	
60			Двигательные действия и навыки. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	
61			Особенности дыхания.	

			Скользкий шаг с палками. Игра «Шире шаг» Подъем «лесенкой».	
62			Скользкий шаг с палками. «Кто самый быстрый» Спуски в основной стойке.	
63			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Подъемы и спуски под уклон.	
64			Требования к температурному режиму. Повороты переступанием. Игра «Пятнашки» Подъемы и спуски с небольших склонов.	
65			Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый» Торможение падением.	
66			Общеразвивающие упражнения. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
Легкая атлетика (продолжение) (11ч)				
67			По технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подъемы под уклон. Игра «Два мороза» Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
68			Подъемы и спуски под уклон. Игра «Прыгающие воробушки» Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
69			Двигательные действия и навыки. Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	
70			Подъемы и спуски под уклон. Игра «Кто самый быстрый» Прыжки через скакалку.	
71			Ходьба на дистанцию до 1 км Игра «Пятнашки» Игры с прыжками с использованием скакалки.	
72			Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных	
				Составляют комбинации из числа разученных упражнений

			способностей. Метание малого мяча на дальность.	и выполняют их.
73			Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	
74			Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему» Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	
75			Общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча на дальность.	
76			Двигательные действия и навыки. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	
77			Соревнования по броскам и метанию.	
Подвижные игры (23ч)				
78			Футбол. Остановка катящегося мяча.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
79			Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	
80			Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	
81			Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	
82			Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	
83			Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	
84			Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	
85			Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	
86			Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	
87			Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	
88			Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	
89			Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по	

			дуге, с остановками по сигналу.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
90			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	
91			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	
92			Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	
93			Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	
94			Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	
95			Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	
96			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	
97			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	
98			Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	
99			Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	