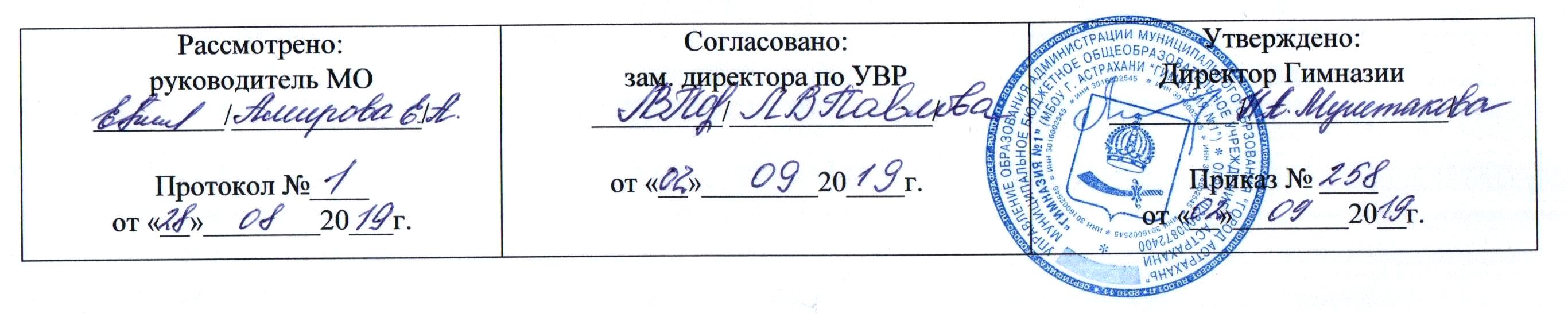
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

г. Астрахани «Гимназия №1»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «физическая культура»**

**на 2019 - 2020 учебный год**

**33 часа**

**1 класс**

Программу составила:

Энгель Наталья Юрьевна

**Содержание:**

Пояснительная записка.

1. Планируемые результаты.

2. Содержание.

3. Тематическое планирование.

**Пояснительная записка**

Цель образования по физической культуре в начальной школе – формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

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

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

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

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

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

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

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в ФГОС НОО и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

**Формирование:**

* интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознание красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
* умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

**Воспитание:**

* позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
* потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

**Обучение:**

* первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

1. **Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Программа и учебники для 1-2 и 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* 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, показателями развития основных двигательных качеств.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программы по учебному предмету «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

* роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
* связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* значение физической нагрузки и способы её регулирования;
* причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

* выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
* составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
* варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
* участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
* организовывать и соблюдать правильный режим дня;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
* измерять собственные массу и длину тела;
* оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

1. **Содержание предмета.**

**Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и строевые приемы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

1. **Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».**

Тематическое планирование для каждого из классов начальной школы представлено из расчёта 1 учебного часа в неделю. 2-й час отдан на «Ритмику», 3-й на курс внеурочной деятельности «Спортивные игры народов России».

Рекомендуется при изучении программы опираться на материал учебников для 1-2 и 3-4 классов, входящих в комплект учебной литературы.

**Тематическое планирование курса для 1 класса**

Всего 33 ч.

| **Тема** | **Основное содержание по теме** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)** | | |
| Понятие о физической культуре | Значение понятия «физическая культура» | Объяснять значение понятия «физическая культура»;  определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека |
| Зарождение и развитие физической культуры | Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности;  описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте;  раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Внешнее строение тела человека | Части тела человека | Называть части тела человека |
| **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | | |
| Правильный режим дня | Планирование режима дня школьника 1 класса.  Утренняя гигиеническая гимнастика.  Физкультминутки | Понимать значение понятия «режим дня»;  называть элементы режима дня;  понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток;  соблюдать правильный режим дня |
| Здоровое питание | Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;  соблюдать режим питания;  различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания |
| Правила личной гигиены | Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»;  знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур |
| **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | | |
| Простейшие навыки контроля самочувствия | Оценка самочувствия по субъективным признакам | Определять внешние признаки собственного недомогания |
| **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)** | | |
| Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п. | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Физические упражнения для физкультминуток | Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра | Понимать технику выполнения упражнений;  выполнять предложенные комплексы упражнений |
| Упражнения для профилактики нарушений зрения | Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении) | С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения;  знать и выполнять основные правила чтения |
| **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (21 ч)** | | |
| Лёгкая атлетика (7 ч) | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| Гимнастика с основами акробатики (7 ч) | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| Подвижные игры (7 ч) | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками |
|  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематическое планирование (33ч)**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Тип**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **Результаты освоения**  **Учебного предмета** | | **Вид**  **контроля** | |  | **Личностные,**  **метапредметные** | **предметные** | | 1 | Инструктаж по ТБ.  Что такое физическая культура?  Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей |  | 1 | ОНЗ  рефлексия | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека  ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. | 1 | Представление физической культуры как средства укрепления здоровья. История возникновения физической культуры. | текущий | | 2 | Как появилась физическая культура?  Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.  Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. |  | 1 | ОНЗ  рефлексия | История развития физической культуры и первых соревнований.  ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью | текущий | | 3 | Подвижные игры.  Развитие скоростно-силовых способностей  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью |  | 1 | рефлексия  ОНЗ | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.  Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Понимать значение физической подготовки в древних обществах;  называть физические качества, необходимые охотнику;  понимать важность физического воспитания в детском возрасте | текущий | | 4 | Внешнее строение тела человека  Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей  Зачем нужен скелет? |  |  | ОНЗ  рефлек | Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  .  ОРУ. Игры. Эстафеты.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног | **Знать** основные анатомические особенности строения человеческого организма.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Знать,** для чего человеку нужен скелет. | текущий | | 5 | Подвижные игры.  Зачем человеку мышцы?  Осанка. Упражнения для улучшения осанки. |  | 1 | рефлексия  ОНЗ | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Знать** группы мышц  **Знать** упражнения для правильного формирования и укрепления осанки. | те | | 6 | Правильный режим дня. Как планировать свой режим дня?  Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. Подвижные игры.  Здоровое питание. |  | 1 | ОНЗ | Составление режима дня. Учить планировать свой режим дня.  ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Соблюдение режима питания. Понятие о здоровой пище. | Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Знать комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками  **Знать,**  как правильно питаться.  **Уметь** соблюдать режим питания. | текущий  текущий | | 7 | Выполняем физкультминутки.  Подвижные игры.  Закаливание. |  | 1 | ОНЗ  рефлексия | Разучивание физкультминуток на различные группы мышц.  ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | **Знать** физкультминутки на различные группы мышц.  **Уметь** их проводить.  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Знать** виды закаливания.  **Уметь** их правильно использовать. | текущий | | 8 | Подвижные игры.  Что делать, если ты плохо себя чувствуешь? Измерение показателей физического развития |  | 1 | рефлексия  ОНЗ | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Определять внешние признаки собственного недомогания  Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Знать** симптомы заболевания. Измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств. | тематический | | 9 | Подвижные игры.  Оздоровительные формы занятий.  Развитие физических качеств |  | 1 | рефлексия  ОНЗ | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств. | текущий | | 10 | Движения и передвижения строем.  Физические упражнения для физкультминуток.  Упражнения для профилактики зрения.  Движения и передвижения строем. Норматив. |  | 1 | ОНЗ | Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.  Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)  Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. | **Понимать** технику выполнения упражнений.  **Уметь** выполнять предложенные комплексы.  **Уметь** объяснять правила чтения, знать и выполнять основные правила чтения  **Уметь** выполнять строевые команды | текущий | | **11** | Что такое акробатика? Бег.  Акробатические упражнения. Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки. |  | 1  1 | ОНЗ | ОРУ Основные правила бега. Виды бега.  Основные правила выполнения движений. Правила безопасности на уроках физкультуры. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом.  **Знать** правила выполнения бега, прыжков. | текущий | | 12 | Основные положения тела. Ходьба. Прыжки. |  | 1 | ОНЗ | Основные правила выполнения движений. Ходьба. Виды ходьбы и прыжков. | **Знать** правила выполнения движений: бега, ходьбы, прыжков.  **Уметь** играть в подвижные игры. | текущий | | 13 | Прыжковая подготовка. |  | 1 | ОНЗ | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | текущий | | 14 | Акробатические упражнения. Подвижные игры. |  | 1 | рефлексии | Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации**.**  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | | 15 | Акробатические комбинации. |  | 1 | рефлексии | Акробатические упражнения. Правила техники выполнения упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. | **Уметь** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | текущий | | 16 | Акробатические комбинации. Норматив. |  | 1 | Развивающий контроль | тематический | | 17 | Подвижные игры. |  | 1 | рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | | 18 | Прикладная гимнастика. Основные правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. |  | 1 | ОНЗ | Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | текущий | | 19 | Подвижные игры. |  | 1 | рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | | 20 | Прикладная гимнастика. Развитие гибкости. |  | 1 | Рефлексии | Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения. | текущий | | 21 | Прикладная гимнастика. Развитие координации. Норматив. |  | 1 | Развивающий контроль | тематический | | 22 | Подвижные игры. |  | 1 | рефлексии | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | | 23 | Прыжковая подготовка. |  | 1 | Общеметод. напр. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту,  Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках;  **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | | 24 | Подвижные игры |  | 1 | рефлексии | текущий | | 25 | Прыжковая подготовка. Норматив. |  | 1 | Развивающий контроль. | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги | тематический | | 26 | Броски большого мяча. |  | 1 | ОНЗ | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий | | 27 | Броски большого мяча. |  | 1 | рефлексии | текущий | | 28 | Подвижные игры. |  | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | текущий | | 29 | Броски большого мяча. Норматив. |  | 1 | рефлексии | Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | тематический | | 30 | Подвижные игры.  Метание малого мяча. |  | 1 | рефлексии  ОНЗ | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами | текущий | | 31 | Подвижные игры.  Метание малого мяча. Норматив. |  | 1 | рефлексии | ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей  Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями  **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | текущий | | 32 | Подвижные игры.  Беговая подготовка. |  | 1 | рефлексии  ОНЗ | ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | тематический | | 33 | Беговая подготовка.  Норматив. |  |  | Развивающий контроль | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. **Знать** понятие *короткая дистанция* | тематический | |

1. **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

**Физическая культура:** 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф

**Физическая культура:** 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф

**Физическая культура:** программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

К физическому оборудованию предъявляются требования ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения названного требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Подбор оборудования для уроков определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий в соответствии с перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России (приказ Министерства образования РФ от 27 декабря 1993 г. № 529 «Об утверждении перечня учебного оборудования для общеобразовательных учреждений»).

**Объекты и средства материально-технического обеспечения:** музыкальный центр, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические и массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** модели, настенные таблицы, компьютер, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (компакт-дисках, киноплёнке и др.), дидактические карточки, образовательные программы, комплекты учебно-методической литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету «Физическая культура» и методике обучения.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.