


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании ШМО
ГБОУ СОШ №4
Протокол № 1
от «24» августа 2018г.

Проверено
Заместитель директора по УВР

Е.Б. Демидова



Л.В. Шеховцова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 КЛАСС

Автор: учитель
физической культуры

Мартынова И.Ю.

Безенчук
2018 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук и ориентированы на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Рабочая программа «Физическая культура. 1-4 классы». Авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. – М.: Вентана – Граф, 2015.;
2. Учебник «Физическая культура 1-2 класс», авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., М. – Вентана-Граф, 2015.

Основа содержания учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель: 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.

Задачи:

- 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;

- 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.

Общая характеристика учебного предмета

В программе для 1 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 72 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю, начиная со 2 четверти в связи со ступенчатым характером обучения.

Общая характеристика процесса изучения предмета Методы, формы и средства обучения

Методы обучения: целостный и расчлененным метод практического выполнения физических упражнений предупреждения и исправления ошибок методы нравственного убеждения, практическое приучения, поощрение и т.д.

Методы физического воспитания: повторный, переменный, интервальный, метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы. Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод

Образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающая технология.
2. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
3. Технологии воспитательной работы.
4. Коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии.

На уроке организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной деятельности.

Формы текущего и итогового контроля

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Межпредметные и внутрипредметные связи

Для курса физическая культура особенно важны межпредметные связи с курсами физики, химии и биологии, поскольку в основе многих процессов и явлений лежат физико-химические процессы и явления. Для преподавания курса физическая культура наиболее значимы следующие естественнонаучные понятия: влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников, защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

УМК: Лях А.А. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений. – М: «Просвещение», 2012 г.

Результаты освоения программы по предмету

Личностные результаты освоения учебного предмета

-активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета

Ученик научиться:

- основам физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- основам формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способам закаливания организма;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание курса

Знания о физической культуре.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС

Способы физкультурной деятельности.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые приемы, акробатические упражнения и комбинации, гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика. Бег и разновидности бега, прыжки и прыжковые упражнения, метание малого мяча в цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале легкой атлетики, гимнастики, лыжной подготовки; с элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 1 классе по четвертям.**

№ п/ п	Раздел программы	Общее	Количество часов по четвертям			
			1четв.	2четв.	3четв.	4четв.
1	Теория физической культуры	В процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
3	Лёгкая атлетика	15				15
4	Лыжная подготовка	18			18	
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	18			9	9
6	Подвижные игры	9		9		
Всего		72		21	27	24

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Тип урока, к-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Дата
			Содержание урока (ученик должен знать)	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
II четверть								
Подвижные игры – 9 часов								
1	Строевые приемы	Вводный, изучение нового материала	Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Понятие строй, шеренга, колонна. Подвижные игры.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
2	ОРУ	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ – общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
3	Сюжетно-ролевые игры	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Разновидности подвижных игр. Правила игры. Сюжетно-ролевые игры.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
4	Сюжетно-ролевые игры	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
5	Игры с мячом	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры с мячом	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	

6	Игры с мячом	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры с мячом	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
7	Командные игры	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Командные игры, эстафеты.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
8	Командные игры	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Командные игры, эстафеты.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
9	Командные игры	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Командные игры, эстафеты.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.

Гимнастика с основами акробатики- 12 часов

10	Упор присев, группировка	Вводный	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые приемы. ОРУ. Положения упор присев и группировка. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.
11	Перекаты в группировке	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Упор присев, группировка. Перекаты в группировке. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.

12	Кувырок вперед	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
13	Стойка на лопатках	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Перекаты в группировке. Кувырок вперед из разных исходных положений. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
14	Акробатика	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед: из разных исходных положений, 2-3 подряд. Подвижные игры.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
15	Акробатика	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Стойка на лопатках. Кувырок вперед: из разных исходных положений, 2-3 подряд. Подвижные игры.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
16	Лазание	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, горизонтально). Упражнения на силу. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	

17	Упражнения в равновесии	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, танцевальные шаги). Упражнения на силу. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
18	Лазание	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, горизонтально). Упражнения на силу. Подвижные игры.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
19	Упражнения в равновесии	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (разновидности ходьбы, танцевальные шаги). Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
20	Совершенствование изученного	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнения на развитие гибкости.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в команде.	Формирование познавательных мотивов.	

21	Совершенствование изученного	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Игры-эстафеты с элементами лазания и упражнений в равновесии. Упражнения на развитие силы.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в команде.	Формирование познавательных мотивов.	
----	------------------------------	-------------	--	--	---	--	--------------------------------------	--

III четверть

Лыжная подготовка – 18 часов

22	«На лыжи становись!»	Вводный, изучение нового материала	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря, уход за лыжами после занятий. Укладка лыж на снег, надевание креплений.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
23	Скользящий шаг	Изучение нового материала	Укладка лыж на снег, надевание креплений. Правила поведения на учебной лыжне. Подводящие упражнения. Скользящий шаг.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
24	Скользящий шаг	Комбинированный	Укладка лыж на снег, надевание креплений. Подводящие упражнения. Скользящий шаг.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	

25	Повороты переступанием на месте	Изучение нового материала	Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носов лыж. Скользящий шаг – непрерывное передвижение.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
26	Повороты переступанием на месте	Комбинированный	Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носов лыж. Скользящий шаг – непрерывное передвижение.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
27	Повороты переступанием на месте	Комбинированный	Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носов лыж. Скользящий шаг – непрерывное передвижение. Игры на лыжах.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
28	Попеременный двухшажный ход	Изучение нового материала	Подбор лыжных палок. Надевание палок на руки. Подводящие упражнения. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
29	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Надевание палок на руки. Подводящие упражнения. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками – непрерывное передвижение.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
30	Попеременный двухшажный ход	Комбинированный	Надевание палок на руки. Подводящие упражнения. Попеременный двухшажный ход без палок, с палками – непрерывное передвижение.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	

31	Повороты переступанием в движении	Изучение нового материала	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении – непрерывное передвижение по учебной лыжне.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
32	Повороты переступанием в движении	Комбинированный	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении – непрерывное передвижение по учебной лыжне.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
33	Повороты переступанием в движении	Изучение нового материала	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении – непрерывное передвижение по учебной лыжне. Игры на лыжах.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
34	Подъем на склон «лесенкой»	Изучение нового материала	Подводящие упражнения. Подъем на склон «лесенкой» (без палок). Непрерывное передвижение попеременным двухшажным ходом.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
35	Спуск со склона в стойке устойчивости	Изучение нового материала	Правила поведения и техника безопасности при прохождении спусков. Подводящие упражнения. Спуск со склона в стойке устойчивости (без палок).	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
36	Спуск и подъем на склон	Комбинированный	Непрерывное передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск и подъем на склон (без палок)	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	

37	Спуск и подъем на склон	Комбинированный	Непрерывное передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск и подъем на склон (без палок). Игры на лыжах.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
38	Совершенствование изученного	Контрольный	Непрерывное передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск и подъем на склон (без палок). Игры на лыжах.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
39	Совершенствование изученного	Контрольный	Непрерывное передвижение попеременным двухшажным ходом. Спуск и подъем на склон (без палок). Игры на лыжах.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.	
Подвижные игры с элементами баскетбола – 18 часов								
40	Техника владения мячом	Вводный	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Строевые приемы. ОРУ. Жонглирование мячом. Подвижные игры с мячом	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
41	Ловля и передачи мяча	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Жонглирование мячом. Ловля и передачи мяча в парах. Подвижные игры с мячом	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в паре.	Формирование познавательных мотивов.	

42	Ведение мяча	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
43	Ловля и передачи мяча	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Жонглирование мячом. Ловля и передачи мяча в парах. Подвижные игры с мячом.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в паре.	Формирование познавательных мотивов.	
44	Ведение мяча	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
45	Совершенствование изученного	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Игры-эстафеты с мячом.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в команде.	Формирование познавательных мотивов.	

46	Бросок в кольцо	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Бросок в кольцо с места. Подвижные игры с мячом	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
47	Бросок в кольцо	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Бросок в кольцо с места. Подвижные игры с мячом.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
48	Совершенство вание изученного	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Игры-эстафеты с мячом.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в команде.	Формирование познавательных мотивов.	

IV четверть

49	Ловля и передачи мяча.	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры на совершенствование ловли и передачи мяча.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
50	Ведение мяча	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры на совершенствование ведения мяча.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	

51	Бросок в кольцо	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Бросок в кольцо с места. Подвижные игры с мячом.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
52	Совершенствование изученного	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Игры-эстафеты с мячом.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в команде.	Формирование познавательных мотивов.	
53	Совершенствование техники владения мячом	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры с мячом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
54	Совершенствование техники владения мячом	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры с мячом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
55	Совершенствование техники владения мячом	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры с мячом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	

56	Совершенствование техники владения мячом	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Подвижные игры с мячом	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.
57	Совершенствование техники владения мячом	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Игры-эстафеты с мячом.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками. Умение работать в команде.	Формирование познавательных мотивов.

Легкая атлетика – 15 часов

58	Строевые приемы	Вводный, изучение нового материала	Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Понятие строй, шеренга, колонна.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
59	ОРУ	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ – общеразвивающие упражнения. Подвижные игры	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
60	Бег	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Бег, разновидности бега. Подвижные игры.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.
61	Прыжки	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Медленный бег. Прыжки, разновидности прыжков. Подвижные игры.	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.	Формирование положительного отношения к учению.

62	Бег	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Бег, разновидности бега, бег из различных исходных положений. Подвижные игры	Структурирование знаний	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
63	Прыжки	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Медленный бег. Прыжки, разновидности прыжков, прыжки через препятствия. Подвижные игры.	Структурирование знаний	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
64	Челночный бег	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Бег, разновидности бега. Челночный бег – правила соревнований и техника выполнения, распространенные ошибки. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
65	Прыжок в длину с места	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Прыжки, разновидности прыжков. Прыжок в длину с места – правила соревнований и техника выполнения, распространенные ошибки. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
66	Высокий старт	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Бег, разновидности бега. Высокий старт – техника выполнения. Бег на скорость с высокого старта	Поиск и выделение необходимой информации.	Волевая саморегуляция.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	

67	Метание мяча	Изучение нового материала	Строевые приемы. ОРУ. Метание мяча – правила безопасности, техника выполнения, распространенные ошибки. Подвижные игры.	Структурирование знаний	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
68	Бег с высокого старта	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Бег, разновидности бега. Бег на скорость с высокого старта. Подвижные игры.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
69	Прыжки	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Прыжок в длину с места, многоскоки. Подвижные игры.	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
70	Метание мяча	Комбинированный	Строевые приемы. ОРУ. Метание мяча с места. Подвижные игры	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Внесение и осознание учащегося того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Формирование познавательных мотивов.	
71	Челночный бег 3х10 м	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Челночный бег 3х10 м на результат. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	

72	Прыжок в длину с места	Контрольный	Строевые приемы. ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Подвижные игры.	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний.	Волевая саморегуляция.	Потребность в общении с учителем и сверстником.	Осознание своих возможностей в учении. Формировать познавательные мотивы.	
Итого за год 72 часа								

Обязательный минимум диагностического инструментария

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 60 м (сек.)	11,0	11,5	12,0	11,5	12,0	12,5
Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,0	10,4	10,8	10,6	11,0	11,5
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	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с						

высокого старта (с)	9.8	10.2	10.4	10.4	10.8	11.2
Бег 1000 м	Без учета времени					
Льжи 1 км	Без учета времени					

Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для учителя:

Обязательная литература

1. Рабочая программа «Физическая культура 1-4 класс». Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.. М. – Вентана-Граф, 2015.
2. Физическая культура 1-2 класс. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., М. – Вентана-Граф, 2015.

Дополнительная литература

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
2. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
3. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
4. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 447с.

Список литературы для ученика:

Обязательная литература

1. Физическая культура 1-2 класс. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., М. – Вентана-Граф, 2015.

Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986