

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11**  
Курского муниципального района  
Ставропольского края

почтовый адрес: 357859 Ставропольский край  
Курский район, станица Галюгаевская  
ул. Моздокская, 42

Тел./факс(8-879-64) 5-22-32  
адрес электронной почты  
[school\\_galugai@mail.ru](mailto:school_galugai@mail.ru)

<p><b>«РАССМОТРЕНО»</b> Руководитель школьного методического объединения учителей начальных классов О.М.Носова,  протокол № 1 от «29» августа 2017 г.</p>	<p><b>«СОГЛАСОВАНО»</b> Заместитель директора по учебно-воспитательной работе  Худикова Е.А. «29» августа 2017 г.</p>	<p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b> Директор МКОУ СОШ №11  Луценко Л.В. Приказ №129 «29» августа 2017</p>
--	--	--



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	физическая культура
Класс	1-а, 1-б
Образовательная область	физическая культура
МО	начальных классов
Срок реализации программы	2017-2018г.
Учитель	Е.А. Панфилова, В.В. Савченко

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
от «29 » августа 2017 г.

ст.Галюгаевская  
2017 г.

## 1. Пояснительная записка

### Рабочая программа

составлена в соответствии со следующими нормативными документами.

№	Нормативный документ
1.	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" ст.2, п.9;
2.	Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
3.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
4.	Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
5.	Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся;
6.	ООП НОО МКОУ СОШ № 11
7.	Положение о разработке рабочей программы (курса) МКОУ СОШ №11
8.	Учебный план МКОУ СОШ № 11 на 2017-2018 учебный год

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов «Лыжные гонки» и «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов. Данные изменения вызваны выбором УМК (В. И. Лях, А. А. Зданевич. Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. – М.: «Просвещение», 2007 г.; учебник: Лях В. И. Физическая культура 1-4 классы. – М.: «Просвещение». 2011 г.).

### Информационно-методическое обеспечение

№ п/п	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	В. И. Лях, А. А. Зданевич	Государственная Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.	2007	«Просвещение»
2	Лях В. И.	Физическая культура 1-4 классы. (учебник)	2011	«Просвещение»

#### Цели:

— 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; обучение методике движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## 2. Планируемые образовательные результаты освоения предмета

<b>Личностные</b>	<p>формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;</li> <li>• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</li> <li>• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</li> <li>• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</li> </ul>
<b>Метапредметные</b>	<p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>оценивать правильность выполнения действия;</p> <p>адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.</p>
	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение структурировать знания,</li> <li>– Выделение и формулирование учебной цели.</li> <li>– Поиск и выделение необходимой информации</li> </ul>

	<p>– Анализ объектов;  – Синтез, как составление целого из частей  – Классификация объектов.  Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)  Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.</p> <p><b><u>Коммуникативные УУД:</u></b>  допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;  формулировать собственное мнение и позицию;  договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;  контролировать действия партнёра;  использовать речь для регуляции своего действия</p>
<b>Предметные</b>	<p><b><u>Ученик научится:</u></b>  ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; ÿ 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; ÿ раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ÿ ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; ÿ организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), ÿ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; ÿ организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; ÿ измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p><b><u>Ученик получит возможность научиться:</u></b>  выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; ÿ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. 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</p>

	подготовленности; и целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
--	---

### Содержание учебного предмета

Раздел / тема	Содержание
<b>Основы знаний о физической культуре (5ч.)</b>	<b>Физическая культура.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 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 выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки,
Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».	
Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	
Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Подвижная игра «Летает – не летает».	
Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	
<b>Легкая атлетика (40ч.)</b>	
Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».	
Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.	
Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	
Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	
Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	
Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.	
Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	
Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6-минутный бег.	
Эстафеты. Бег с ускорением. Игра	

«Быстро в круг».	<p>физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Легкая атлетика.</b> 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. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лёгкая</p>
Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».	
Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.	
Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	
Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.	
Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	
Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».	
Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	
Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	
Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».	
Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	
Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».	
Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».	
Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	
Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	
Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».	
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Охотники и утки».	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (24ч.)</b>	

Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Лиса и куры».	<p>атлетика. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными</p>
Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».	
Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	
Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	
Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	
Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	
Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	
Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	
Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	
Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».	
Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	
Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	
Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».	
Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	
<b>Подвижные и спортивные игры (30ч.)</b>	
Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	
Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	
Ведение и остановка мяча. Подвижная	

игра «Выстрел в небо».	<p>движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с</p>
Урок – игра Правила игры в футбол.	
Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	
Спортивный марафон «Внимание, на старт».	
Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	
Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».	
Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	
Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	
Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».	
Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».	
Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».	
Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	
Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	
Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	
Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	
Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома».	
Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	
Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).	



Игра «Охотники и утки».	ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»	
Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	
Урок-праздник «Спортивные забавы».	

### Тематическое планирование

№	Тема раздела	Примерное количество часов	Кол-во Контрольных работ
1	Основы знаний о физической культуре	5	1
2	Легкая атлетика	40	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	10
4	Подвижные и спортивные игры	30	2
<b>Всего за год:</b>		<b>99</b>	<b>21</b>

№ п/п	Кол-во часов	Наименование раздела и темы урока
<b>Основы знаний о физической культуре (5ч.)</b>		
1	1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».
2	1	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».
3	1	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Подвижная игра «Летает – не летает».
4-5	2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
<b>Легкая атлетика (40ч.)</b>		
6	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим

		местам».
7-8	2	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.
9-10	2	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
11-12	2	Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
13-14	2	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
15	1	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.
16	1	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
17	1	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6-минутный бег.
18-19	2	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
20	1	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».
21-22	2	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.
23	1	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».
24-25	2	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.
26	1	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».
27-28	2	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».
29-30	2	Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».
31	1	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».
32-33	2	Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».
34-35	2	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».
36	1	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
37-38	2	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
39-40	2	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
41	1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
42	1	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».
43-44	2	Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».
45	1	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Охотники и утки».
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 24 ч.</b>		
46-	2	Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной

47		осанки. Подвижная игра «Лиса и куры».
48	1	Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».
49-50	2	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).
51-52	2	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).
53-54	2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
55-56	2	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
57-58	2	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
59	1	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».
60	1	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».
61-62	2	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «Передал — садись».
63-64	2	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»
65	1	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
66	1	Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».
67-68	2	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».
69	1	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».
<b>Подвижные и спортивные игры – 30 ч.</b>		
70-71	2	Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».
72	1	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
73-74	2	Урок – игра Правила игры в футбол.
75	1	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».
76	1	Спортивный марафон «Внимание, на старт».
77-78	2	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».
79	1	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
80-81	2	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».
82	1	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без дома».
83	1	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».
84-85	2	Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».
86	1	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».
87	1	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».

88	1	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
89-90	2	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».
91	1	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Заяц без дома».
92-93	2	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».
94-95	2	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».
96-97	2	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»
98	1	Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».
99	1	Урок-праздник «Спортивные забавы».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### РАСЧЕТ КОЛИЧЕСТВА УРОКОВ К КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОМУ ПЛАНУ

І четверть	27
ІІ четверть	24
ІІІ четверть	24
ІV четверть	24
Всего	99

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 33 учебные недели при количестве   3   урока (ов) в неделю, всего   99   уроков. При соотношении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило   99   уроков.

#### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

##### Интернет-ресурсы:

1. Газета «1 сентября». – Режим доступа: [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
2. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
3. Официальный сайт образовательной системы «Школа 2000». – Режим доступа: <http://www.sch2000.ru>
4. Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
5. Презентации уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
6. Народные игры. – Режим доступа: <http://igra-naroda.ru>
7. Сайт «Современная начальная школа. Здоровье сберегающие технологии». - Режим доступа: <http://zdorovsud.narod.ru/index.htm>
8. Сайт «Физкультура в школе». - Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
9. Сайт «ФизкультУРА». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>

10. Народные игры. – Режим доступа:  
<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000019/index.shtml>

**Информационно-коммуникативные средства:**

Подборка современной музыки на CD и DVD-дисках.

**Технические средства обучения:**

Автоматизированное рабочее место учителя:

- мультимедийный компьютер,
- мультимедийный проектор,
- интерактивная доска (экран проекционный),
- CD и DVD проигрыватель.

**Учебно-практическое оборудование:**

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока будут использоваться:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- кегли;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- маты;
- теннисные мячи;
- футбольные мячи;
- гимнастические маты;
- аптечка медицинская.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Наименование раздела и темы урока
<b>Основы знаний о физической культуре</b>			
1		1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки».
2		1	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».
3		1	Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях. Подвижная игра «Летает – не летает».
4-5		2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
<b>Легкая атлетика</b>			
6		1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».
7-8		2	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.
9-10		2	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
11-12		2	Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
13-14		2	Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
15		1	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.
16		1	Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
17		1	Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». Стартовый контроль: 6-минутный бег.
18-19		2	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».
20		1	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».
21-22		2	Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.
23		1	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».
24-25		2	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт». Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.
26		1	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».
27-28		2	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Совушка».
29-30		2	Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».
31		1	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».
32-		2	Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка».

33			
34-35		2	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».
36		1	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Тройка».
37-38		2	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Раки».
39-40		2	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».
41		1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
42		1	Акробатические комбинации. Игра «Попрыгунчики – воробушки».
43-44		2	Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».
45		1	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой Подвижная игра «Охотники и утки».
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
46-47		2	Комбинации общеразвивающих упражнений на формирование правильной осанки. Подвижная игра «Лиса и куры».
48		1	Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».
49-50		2	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).
51-52		2	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).
53-54		2	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).
55-56		2	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).
57-58		2	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).
59		1	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».
60		1	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».
61-62		2	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал — садись».
63-64		2	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»
65		1	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».
66		1	Волейбол. Стойка волейболиста». Подвижная игра «Лошадки».
67-68		2	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».
69		1	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
70-71		2	Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».
72		1	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».
73-74		2	Урок – игра Правила игры в футбол.
75		1	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная

			передача», «Мяч в ворота».
76		1	Спортивный марафон «Внимание, на старт».
77-78		2	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».
79		1	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».
80-81		2	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».
82		1	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра «Заяц без дома».
83		1	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».
84-85		2	Высокий старт с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива на скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места). Подвижная игра «Капитаны».
86		1	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».
87		1	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
88		1	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
89-90		2	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель. Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».
91		1	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Заяц без дома».
92-93		2	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».
94-95		2	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».
96-97		2	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»
98		1	Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».
99		1	Урок-праздник «Спортивные забавы».