

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Баюновключевская средняя общеобразовательная школа»  
Первомайского района

Согласовано: Заместитель директора по УВР МБОУ «Б.Ключевская СОШ» _____ Н.И. Волгина 29.08.2019 г.	Принято: На педагогическом совете Протокол № 10 от 29.08.2019г.	Утверждаю: Директор МБОУ «Б.Ключевская СОШ» _____ Ланина Е.Н. Приказ № 35 от 29.08. 2019 г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету « **Физическая культура**» **1 класс**  
Начальное общее образование  
Период реализации программы  
2019-2020 учебный год

Составитель: Пабст Людмила Сергеевна, учитель  
начальных классов

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

1. ФГОС НОО (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373.
2. Приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 года №373»
3. Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г., рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
4. Приказа Минобрнауки России № 576 от 8 июня 2015 г. « О внесении изменений в федеральный перечень учебников. Рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253»
5. Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников в системе «Школа России» 1-4 классы. М.: Просвещение 2016 г.
6. Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «Б.Ключевская СОШ» (утверждено директором школы, приказ № 35 от 29.08.2017 г.)
7. Учебного плана НОО МБОУ «Б.Ключевская СОШ» на 2019-2020 учебный год.
8. Календарного учебного графика МБОУ «Б.Ключевская СОШ» на 2019-2020 учебный год.

### Цели и задачи

Учитывая возрастно-половые особенности младших школьников, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### Роль и место дисциплины

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться - способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития - эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем -

проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### **Структура курса**

На изучение предмета в 1 классе отводится 99 ч. (3 ч. в неделю, 33 уч. недели)

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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 в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости)

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

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

### Способы физкультурной деятельности

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

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

#### *Легкая атлетика*

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

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

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

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

#### *Лыжные гонки*

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

#### *Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые

задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

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

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

#### Тематический план

Раздел	Количество часов
Лёгкая атлетика	21
Подвижные игры	20
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	19
Подвижные игры на основе баскетбола	22
Всего	99

## Календарно-тематическое планирование

№п/п	Дата	Тема урока	Вид деятельности обучающихся
<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>			
1/1		Ходьба и бег. Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	<b>Знать</b> правила Т.Б. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)
2/2		Ходьба и бег. Ходьба под счёт. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров».	<b>Знать</b> понятие «короткая дистанция». <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)
3/3		Ходьба и бег. Бег 30м.,60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.)
4/4		Ходьба и бег. Бег 30м.,60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
5/5		Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Вызов номеров».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)
6/6		Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
7/7		Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
8/8		Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги
9/9		Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
10/10		Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных

			положений.
11/11		Метание малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
<b>Подвижные игры 20 часов.</b>			
1/12		Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	<b>Знать:</b> ТБ на подвижных играх. <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
2/13		Подвижные игры. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
3/14		Подвижные игры. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
4/15		Подвижные игры. ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
5/16		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
6/17		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
7/18		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
8/19		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
9/20		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
10/21		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
11/22		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
12/23		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
13/24		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
14/25		Подвижные игры. ОРУ. Игра «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
15/26		Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,

		воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	метанием.
16/27		Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
17/28		Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
18/29		Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	
19/30		Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
20/31		Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Удочка», «Компас». Эстафеты.	
<b>Гимнастика 17 часов.</b>			
1/32		Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Основная стойка.	<b>Знать:</b> Т.Б. на гимнастике. <b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
2/33		Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
3/34		Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
4/35		Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.
5/36		Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
6/37		Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
7/38		Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
8/39		Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии
9/40		Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии



10/41		Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
11/42		Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
12/43		Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
13/44		Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
14/45		Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке.	
15/46		Опорный прыжок, лазание. Лазание по канату.	
16/47		Опорный прыжок, лазание. Лазание по гимнастической стенке.	
17/48		Опорный прыжок, лазание. Перелезания через коня.	
<b>Лыжная подготовка 19 часов.</b>			
1/49		Лыжная подготовка. Инструктаж по Т.Б.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
2/50		Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
3/51		Лыжная подготовка. Ступающим шагом.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
4/52		Лыжная подготовка. Скользящий бег без палок.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
5/53		Лыжная подготовка. Скользящий бег без палок.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
6/54		Лыжная подготовка. Косой подъем на склон 15 - 20гр. (без палок)	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
7/55		Лыжная подготовка. Косой подъем на склон.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
8/56		Лыжная подготовка. Скользящий бег без палок.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом

			без палок; спускаться с горки и подниматься;
9/57		Лыжная подготовка. Скользкий бег без палок.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
10/58		Лыжная подготовка. Подъем и спуск со склона.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
11/59		Лыжная подготовка. Подъем и спуск со склона.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
12/60		Лыжная подготовка. Передвижения скользящим шагом с палками.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
13/61		Лыжная подготовка. Передвижения скользящим шагом с палками.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
14/62		Лыжная подготовка. Урок игр - эстафет с этапом до 50 - 80 м без палок	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
15/63		Лыжная подготовка. Урок игр - эстафет с этапом до 50 -80 м без палок	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
16/64		Лыжная подготовка. Эстафета.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
17/65		Лыжная подготовка. Свободное катание с горки.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
18/66		Лыжная подготовка. Свободное катание с горки.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
19/67		Лыжная подготовка. Урок игр - эстафет.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок; спускаться с горки и подниматься;
<b>Подвижные игры</b>			
1/68		Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ на баскетболе.	<b>Знать:</b> ТБ на баскетболе. <b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
22/69		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».	
3/70		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мячей в колоннах».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
4/71		Подвижные игры на основе	

		баскетбола. Игра «Передача мячей в колоннах».	
5/72		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
6/73		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	
7/74		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
8/75		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
9/76		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал- садись».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
10/77		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал- садись».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
11/78		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
12/79		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	
13/80		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Охотники и утки».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
14/81		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Охотники и утки».	
15/82		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
16/83		Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	
17/84		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передават на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

18/85		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не давай мяч водящему».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
19/86		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не давай мяч водящему».	
20/87		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка».	
21/88		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка».	
22/89		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка».	
1/90		Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	<b>Знать:</b> правила ТБ
2/91		Ходьба и бег.	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м. <b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
3/92		Ходьба и бег.	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. <b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
4/93		Ходьба и бег.	
5/94		Прыжки	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.
6/95		Прыжки	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
7/96		Прыжки	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
8/97		Метание мяча	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.
9/98		Метание мяча	<b>Уметь:</b> правила выполнять основные движения в ходьбе и
10/99			беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### *научится:*

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

### *получит возможность научиться:*

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

## Раздел «Способы физкультурной деятельности»

### *научится:*

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

### *получит возможность научиться:*

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

## Раздел «Физическое совершенствование»

### *научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**получит возможность научиться:**

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

Уровень физической подготовленности

**1 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 - 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,2 - 7,0	6,3 - 6,1	6,9 - 6,5	7,2 - 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Учебно-методическое обеспечение**

- Рабочие программы. Физическая культура В.И.Лях 1-4 классы. М., «Просвещение» 2016
- Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы. М., «Просвещение» 2014 -
- Учебник Физическая культура В.И.Лях 1-4 классы. М., «Просвещение» 2013

**Материально-техническое оснащение**

Компьютер, проектор, интерактивная доска, мячи, скакалки, обручи, лыжи,

**Интернет - ресурсы:**

1. <http://www.school.edu.ru/>- Российский образовательный портал
2. <http://www.n-shkola.ru/>- Журнал «Начальная школа»
3. [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru/)- Учительский портал
4. <http://festival.1september.ru/>- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
5. [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru/)- Сеть творческих учителей

