МБОУ «Торбеевская средняя общеобразовательная школа № 3»
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия

Рассмотрена и одобрена на заседании
методического объединения
Председатель МО
_____/С.П.Горьканова/
«31»августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Торбеевская СОШ № 3»
Приказ № 59/1 от «1» сентября 2021 г.
_____/О.А. Ветвинская/
«_____» _____ 20 г.

Рабочая программа

учебного курса **« Физическая культура»** в 1 «А» классе.

Составитель: Филясова Галина Дмитриевна

2021г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 270285b600020002b311
Владелец **Ветвинская Ольга Александровна**
Действителен с 13.09.2021 по 13.09.2022

Пояснительная записка

I. Рабочая программа предмета «Физическая культура » для начального общего образования разработана на основе:

- нормативных документов

1. Закон «Об образовании в РФ», ФЗ № 273;
2. Санитарно-эпидемиологические правила и 2.4.2. 2821– 10;
3.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 19 декабря 2012 г. N 1067 г. Москва, Зарегистрирован в Минюсте РФ 30 января 2013 г. Регистрационный N 26755.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на2013/2014 учебный год;
4. **.**Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 декабря 2014 г. N 1644 г. Москва
5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования;
6.ФГОС НОО;
7.ООП НОО МКОУ Савкинской СОШ Баганского района.

- информационной-методических материалов

1. Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО по физической культуре, рабочей программы, ВИ Лях. 1-4 классы М.: Просвещение 2011.
2.Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа . В 2 ч. – 40е издание переработанное.-М.: Просвещение, 2011. (Стандарт второго поколения).
Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.
Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**
1.Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
2.Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами ФК.
3.Овладение школой движения.
4.Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
5.Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
6.Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаря, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

7.Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков ЗОЖ.

8.Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
9.Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация, и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельности подходов, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.
Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:
1.Организация коррекционно-развивающих занятий с целью развития пространственной ориентировки, ВПФ;
2. Формирование познавательной активности, учебной мотивации через игровой компонент;
3.Формирование произвольной регуляции (программирование своей деятельности, самоконтроль.

II.Общая характеристика учебного предмета, курса.

Предметное обучение ФК в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
Важнейшим требованием поведения современного урока по ФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к утащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.
Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:
Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательной и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.
Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.
Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместными желанием анализа хода и результатов этой деятельности.
Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоении готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.
Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «ФК» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 270 ч): в 1 классе 66ч., во 2 классе 68ч, в 3 классе 68ч, в 4 классе 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 270 ч. на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

Класс	**Количество часов в неделю**	**Количество учебных недель**
1	2	33
2	2	34
3	2	34
4	2	34
Всего часов за учебный год плану	270	

IV.Ценностные ориентиры содержания учебного предмета
Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

1 класс

	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	Личностные
Базовый уровень	осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики, заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций, легкоатлетических упражнений.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости), направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без, при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- мотивационная основа на занятия гимнастикой, лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.

Повышенный	Рассказывать о правилах подвижных игр; рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения; заполнять дневник самоконтроля;	Работать в группе, устанавливать рабочие отношения; сохранять доброжелательное отношение друг к другу; сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; самостоятельно формулировать познавательные цели; осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;	Находить выходы из спортивных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; умение находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты: 1 класс

Раздел: Знания о физической культуре

Базовый уровень:	Знать разминку, направленную на развитие координации движений , удерживать дистанцию, темп и ритм; знать и соблюдать личную гигиену и режим дня; различать разные виды спорта; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Повышенный уровень:	Знать, что такое физические упражнения, их отличие от естественных движений; история зарождения древних Олимпийских игр; физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности; закаливающие процедуры, и их роль в физическом развитии человека; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел: Способы физкультурной деятельности

Базовый уровень	Знать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; знать упражнения на координацию движений знать правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
Повышенный уровень:	Знать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять; правила оказания первой помощи при травмах; выполнять комплексы утренней зарядки; выполнять закаливающие процедуры;

Раздел Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.

Базовый уровень	Научится строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые руки в сторону, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды « Равняйсь, смирно», «По порядку рассчитайсь;, « На первый – второй рассчитайсь», « Налево в обход шагом марш», «Бегом марш»; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

	выполнять различные перекаты, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)
Повышенный уровень:	выполнять строевые действия в шеренге и колонне; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять упражнения на гимнастической скамейке; выполнять наскок не гимнастического козла; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовкой. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Легкая атлетика.

Базовый уровень	научится способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; выполнения легкоатлетических упражнений; выполнять беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с изменением направления и скорости; выполнять челночный бег; метать мяч на дальность и на точность; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО
Повышенный уровень:	выполнять технику высокого старта; пробегать на скорость 30м; выполнять прыжок в длину с места и с разбега; выполнять челночный бег; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; метать мяч на дальность и на точность; броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы; пробегать 1км; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Лыжная подготовка.

Базовый уровень	научится переносить лыжи по команде « На плечо», « Под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг с палками и без них ; выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах; подъем на склон « полуелочкой» с палками и без них; выполнять спуск в основной стойке; торможение падением; кататься на лыжах змейкой; правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Повышенный уровень:	терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности; свободно передвигаться на лыжах ступающий и скользящий шаг с палками и без них ; выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них; уметь обгонять друг друга; уметь тормозить падением; подъем на склон « полуелочкой», « елочкой» с палками и без них, а также спускаться в основной стойке; проходить дистанцию 1.5 км; уметь играть в подвижную игру «Накаты»; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Выполнять нормы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО)

Раздел Подвижные и спортивные игры.

Базовый уровень	Знать значение подвижных игр для укрепления здоровья человека; знать правила русских народных игр их стихотворное сопровождение; уметь играть в командные подвижные игры; уметь играть в разные подвижные игры; выполнять упражнения с мячами в эстафете; выполнять ведение мяча правой и левой рукой; иметь представления о технике бросков и ловли мяча в парах; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.
Повышенный уровень	уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры ; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр; уметь играть в различные подвижные игры; владеть техникой броска и ловли мяча в парах; иметь углубленные представления о технике ведения мяча и эстафетах; иметь представления о технике броска мяча в кольцо «сверху» и «снизу»; иметь представления о бросках через волейбольную сетку; соблюдать технику безопасности при занятиях подвижными играми.

VI. Содержание учебного предмета, курса.

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

Организующие 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.

VII. **Тематическое планирование с определением основных видов деятельности**

1 класс

№	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно»,«Равняйсь».
3	Сочетание различных видов ходьбы.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Бег в чередовании с ходьбой. Играть в игру «Кошки - мышки». Развивать скоростные качества.
5	Бег с преодолением препятствий.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Разучат игру «С кочки на кочку». Научатся играть в игру «Два Мороза».
6	Бег по размеченным участкам дорожки.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Знакомятся с челночным бегом. Осваивают правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.

8	Режим дня и личная гигиена.	Познакомиться с режимом дня. Развивают выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
9	Режим дня и личная гигиена.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.
10	Эстафеты. Бег с ускорением.	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	Познакомить с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
12	Совершенствование навыков бега.	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
13	Эстафеты с мячами.	Выполняют эстафеты с мячами. Развивать выносливость, умения распределять силы, правильно передавать эстафету – мяч. Развивать внимательность, терпеливость.
14	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Учатся выполнять прыжок в длину с места, с разбега. Разучить новые виды прыжков для завершения комплекса ОРУ.
15	Ведение и передача баскетбольного мяча	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
16	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры « Пустое место», «Зайцы и Жучка».
17	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры «Зайцы, лягушки, воробьи», «Воробышки и кот».

18	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Развивать выносливость, умения распределять силы. Разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
19	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»	Разучить подвижную игру «Снайперы». Закрепить умение играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
20	Строевые команды	Развивать внимание. Разучить игру строевые команды
21	Группировка, перекаты в группировке.	Совершенствовать навык группировок и перекатов
22	Кувырок вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед
23	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	Разучить технику выполнения гимнастического моста
24	Стойка на лопатках. Игра «Чер холодный ручей».	
25	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	Познакомить детей с жизненно важными способами передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки и т.д. Развивать выносливость при ходьбе, беге. Закреплять умение играть в изученные подвижные игры.
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	Преодолевать полосу препятствий. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.

27	Передвижения по гимнастической стенке.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
28	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
29	Перелезание через гимнастического коня.	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при перелезании через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
30	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке, лежа на животе, и из упора, стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
31	Акробатические комбинации.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
32	ОРУ с гимнастической палкой.	Осваивать технику выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.	Различать и выполнять строевые команды:«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»,« Равняйсь!», «Стой!». Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке
34	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
35	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
36	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
37	Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

38	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	Тренируются переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
39	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
40	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте
41	Разучивание скользящего шага.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
42	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
43	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.
44	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
45	Передвижение скользящим шагом. Отработка умений.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
46	Попеременно двухшажный ход.	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
47	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	Повторять технику ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Освоить технику спуска и подъема.
48	Попеременно двухшажный ход с палками. Подьем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Научатся: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты)
49	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Совершенствовать технику скользящего шага с лыжными палками. Проверить себя на выносливость при прохождении дистанции 1 км.

50	Подъем елочкой.	Повторять технику подъема «елочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.
51	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Познакомить с приемами закаливания.

52.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
53.	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Разучить подвижную игру «Ловишка». Тестирование бега на 30 м с высокого старта,
54.	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); Тестирование бега на 60 м с высокого старта,
55.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	Разучить технику прыжка в длину с разбега. Познакомить детей с техникой безопасности при выполнении прыжков в длину.
56.	Прыжки в длину с разбега.(Закрепление)	Совершенствовать технику прыжка в длину. Проходят тестирование прыжка в длину.
57 58.	Бег. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.(Закрепление)	Разучить технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании малого мяча. Тестирование метания малого мяча на дальность.

59	Игра «Финские санки».	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать выносливость.
60.	Прыжок в высоту.	Познакомить с техникой прыжка в высоту. Совершенствовать технику прыжка в высоту.

61.	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	Перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости.
62.	Кроссовая подготовка.	Выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Салки».
63.	Беговые упражнения.	Развивать выносливость через выполнение беговых упражнений.
64.	Тестирование челночного бега 3×10м	Проходят тестирование челночного бега 3×10м
65.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	Развивать выносливость через участие в эстафетах. Осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

VIII.Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения:

№ п./п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по

				физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	Д		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Лях В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.	К		Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д		В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»