**Рабочая программа**

**по предмету** **«Физическая культура»**

1 класс

**Пояснительная записка**

К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 1 класса

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич . – М. Просвещение 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ Она разделена на три программы: программа для 1-4 классов, 5-9 классов , 10-11 классов . Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта(основного) общего образования 2004 г. Примерной программы по физической культуре

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники :

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа  | Тип классов | Кол- во классов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 1-4 | 4 | В.И.Лях. «Мой друг физкультура:1-4 класс. – М.:Просвещение , 2005 . |

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий,обеспечивающихвозможностьпродолженияобразованиявосновнойшколе;воспитаниеуменияучиться–способностиксамоорганизациисцелью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития–эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однакокаждыйизних имеет своюспецифику.

Физическая культура совместно с другими предметами решаю то дну из важных проблем– проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностьюукрепляетсяздоровье,совершенствуютсяфизическиекачества,осваиваются определённыедвигательныедействия, активно развиваются мышление,творчествоисамостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы пофизической культуре является формированиеу учащихся начальнойшколы основ здоровогообразажизни, развитие творческойсамостоятельности посредствомосвоениядвигательнойдеятельности.Реализация даннойцелисвязана срешениемследующихобразовательныхзадач:

–укреплениездоровьяшкольниковпосредствомразвитияфизическихкачествиповышенияфункциональныхвозможностейжизнеобеспечивающихсистеморганизма;

–совершенствованиежизненноважныхнавыковиуменийпосредством обученияподвижнымиграм,физическимупражнениямитехническимдействиямизбазовыхвидов спорта;

–формирование общих представленийофизическойкультуре,её значениивжизничеловека, роли вукрепленииздоровья,физическом развитииифизическойподготовленности;

– развитиеинтересаксамостоятельнымзанятиямфизическими упражнениями,подвижнымиграм,формамактивногоотдыхаидосуга;

–обучениепростейшимспособамконтролязафизическойнагрузкой,отдельнымипоказателямифизическогоразвитияифизической подготовленности.

Программаобученияфизическойкультуренаправленана:

–реализациюпринципавариативности,обосновывающегопланированиеучебногоматериалавсоответствиисполовозрастными особенностями учащихся,материально-техническойоснащённостью учебногопроцесса (спортивныйзал,спортивныепришкольныеплощадки,стадион,бассейн),региональнымиклиматическимиусловиями и видом учебногоучреждения(городские,малокомплектныеи сельскиешколы);

–реализациюпринципадостаточностиисообразности,определяющегораспределениеучебногоматериалавконструкцииосновныхкомпонентов двигательной(физкультурной)деятельности,особенностей формированияпознавательнойипредметнойактивностиучащихся;

–соблюдениедидактическихправил«отизвестногокнеизвестному» и«отпростогоксложному»,ориентирующихвыбор ипланированиеучебногосодержаниявлогикепоэтапногоегоосвоения,переводаучебныхзнанийвпрактическиенавыкииумения,втомчислеив самостоятельнойдеятельности;

–расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры ,всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемыхявлений и процессов;

–усилениеоздоровительногоэффекта,достигаемоговходеактивного использованияшкольниками освоенныхзнаний, способов и физических упражненийвфизкультурно-оздоровительныхмероприятиях, режимедня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры вначальнойшколеявляетсяосвоениеучащимисяосновфизкультурнойдеятельности.Крометого, предмет«Физическая культура»способствует развитию лично–стных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).Этиспособности(компетенции)выражаютсявметапредметныхрезультатахобразовательного процессаиактивнопроявляютсявразнообразныхвидахдеятельности(культуры),выходящихзарамкипредмета«Физическаякультура».

**Описание местаучебногопредмета вучебномплане**

Всоответствииизменениями,внесённымив федеральныйбазисный учебныйпланкурс «Физическаякультура»,изучаетсяс1-гопо 4-й класспотри часа внеделю.Программный материалделитсяна две части.Общий объём учебного временисоставляет405 часов.В каждомклассевыделяетсявремядля совместнойработыучениковс родителями(проекты,соревнования,конкурсы).

**Описание ценностныхориентировсодержания учебногопредмета**

**Ценность жизни** – признаниечеловеческойжизни величайшей ценностью,чтореализуетсявбережномотношениикдругимлюдям икприроде.

**Ценность природы** основываетсяна общечеловеческой ценности жизни,наосознаниисебячастьюприродногомира–частьюживойи неживойприроды.Любовькприроде–этобережноеотношениекней как ксреде обитанияивыживаниячеловека,атакжепереживание чувствакрасоты,гармонии,еёсовершенства,сохранениеиприумножениееёбогатства.

**Ценностьчеловека** какразумногосущества,стремящегосякдобру и самосовершенствованию,важностьи необходимостьсоблюдения здоровогообразажизнивединствеегосоставляющих:физическом, психическомисоциально-нравственномздоровье.

**Ценность добра**–направленностьчеловека наразвитиеисохранениежизни,через состраданиеимилосердиекакпроявлениевысшей человеческойспособности–любви.

**Ценность истины** – это ценностьнаучногопознаниякак части культурычеловечества,разума,пониманиясущностибытия,мироздания.

**Ценность семьи**какпервойисамойзначимойдля развитияребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающейпреемственностькультурных традиций народовРоссииот поколенияк поколениюитемсамымжизнеспособностьроссийскогообщества.

**Ценность трудаитворчества** какестественногоусловиячеловеческой жизни,состояниянормальногочеловеческогосуществования.

**Ценность свободы** каксвободы выборачеловекомсвоих мыслейи поступков,носвободы,естественноограниченнойнормами,правилами, законамиобщества,членомкоторого всегда повсей социальной сутиявляетсячеловек.

**Ценность социальнойсолидарности**какпризнание прав исвобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинствапоотношениюксебеикдругимлюдям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как членаобщества,народа,представителястраныигосударства.

**Ценность патриотизма**– одно из проявленийдуховнойзрелости человека,выражающеесявлюбви кРоссии,народу,малойродине,в осознанномжеланиислужитьОтечеству.

**Ценностьчеловечества**–осознаниечеловекомсебякакчастимировогосообщества,длясуществованияипрогрессакоторогонеобходимы мир,сотрудничествонародовиуважениекмногообразиюихкультур.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1. | **Базовая часть** | 82 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 22 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 38 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 6 |
| 2. | **Вариативная часть** |  |
| 2.1 | Подвижные игры | 17 |
|  | Итого : | 99 |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №**урока** | **Наименование****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол – во****часов** | **Содержание урока** | **Вид контроля** | **Д/ задание** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1. | **Основы знаний** | Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | **1** | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 2  | ***Легкая атлетика****Ходьба и бег* | Форма- игра. Виды ходьбы.СУ | 9 | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положенеим рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение» | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 3 |  | Форма- игра.Бег с изменением направления и скорости. СУ |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: повороты направо, налево .Сочетаниеразличных видов ходьбы . Упражнения на осанку .Игры . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 4 - 5 |  | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . |  | Расчет на 1,2,3 . Построение в колонну по 3 . Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. П/игра: Игра «К своим флажкам»  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 6 - 7 |  | Развитие координационных способностей |  | Комплекс ОРУ. Бег в сочетании с ходьбой .Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «Ровным кругом» Эстафеты.  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей |  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров» | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 9 |  | Развитие скоростных способностей |  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игры . | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости |  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны» | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 11 | *Метание* | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 12 |  | Урок- игра. Метание мяча в цель  |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 13 |  | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»  |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит»  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 14 -15 | *Прыжки* | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.  | 4 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 16 |  | Урок- игра. Прыжки на скакалке.  |  | Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 17 |  | Прыжок в длину с разбега . |  |  Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»  | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 18 -19 | *Длительный бег* | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | **9** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 20 |  | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 21-22 |  | Переменный бег  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 23 |  | Урок- игра. Развитие силовой выносливости |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 24 |  | Гладкий бег  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 25- 26 |  | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| 27- | ***Подвижные игры на основе б/б*** | Основы знаний | 21 | Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  |  | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»  | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 29 -31 |  | Ловля и передача мяча.  |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа мяча»  | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 32-34 |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»  |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей» | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 35-37 |  | Бросок мяча в цель (щит). |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»П/игра «Мяч в корзину»  | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 38- 40 |  | Развитие ловкости.  |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину». | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 41- 43 |  | Развитие координационных способностей |  | П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» Эстафеты .Передача мяча на расстоянии , ловля , ведение, броски в процессе подвижных игр . | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 44- 45 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. |  | В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», |  | Комплекс 2 |  |  |
| 46-48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 49  | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | **15** | Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 50 -53 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения |  | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 54 |  | Развитие гибкости |  | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость . Перекаты в группировке ,из положения лежа на животе и упор стоя на коленях . Игры . | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 55-57 |  | Упражнения в висе и упорах. |  | Комплекс ОРУ Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!». | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 58 -60 |  | Упражнения в лазанье и перелезании.  |  | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч». | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей |  | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно –силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня.  | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 62 –**63** |  | Упражнения на равновесие  |  | ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 º . П/И «Гонка мячей». | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 64 -66 | ***Подвижные игры*** | Развитие скоростно- силовых способностей | **15** | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры».  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 67 -68 |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. |  | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч» | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 69- 71 |  | П/игры на развитие ловкости |  | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты). | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 72 -74 |  | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. |  | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Сспециальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки» | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 75-76  |  | Развитие координационных способностей |  | ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте после небольших перемещений впра­во, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Не­удобный бросок».П/игра «Попади в мяч» | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 77 –78 |  | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» |  | ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгиывние через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки».  | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| 79 -80 | ***Легкая атлетика****Длительный бег* | Преодоление препятствий | **8** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 82 -83 |  | Переменный бег |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой. | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 84-85 |  | Кроссовая подготовка |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 86 |  | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 87 |  | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»  | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 88-89 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | **5** | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 90-91 |  | Высокий старт. Финальное усилие. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.Умеренный бег в чередовании с ходьбой . Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.  | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 92 |  | Развитие координационных способностей.  |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты . П/игра «Запрещенное движение». | .Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 93 | метание | Развитие скоростно-силовых способностей | 3 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет». | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 94 |  | Метание мяча в цель. |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит»  | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 95 |  | Метание мяча на дальность.  |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»  | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 96 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | 3 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде»  | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 97-98 |  | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» |  |  Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки»  | Текущий | Комплекс 5 |  |  |
| 99 |  | Повторение пройденного.Основы знаний. |  | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма . Подведение итогов за год . Задание на лето . |  Итоговый |  |  |  |

 **Содержание программного материала**

**Первая часть**состоитизследующихразделов:

**Знанияофизическойкультуре**

**Физическаякультура.**Физическаякультуракаксистемаразнообразныхформ занятийфизическимиупражнениямипоукреплению здоровьячеловека. Ходьба,бег, прыжки, лазанье,ползание, ходьбаналыжах,плаваниекакжизненноважныеспособы передвижениячеловека.

Правилапредупреждениятравматизмавовремя занятийфизическимиупражнениями:организациямест занятий, подбор одежды, обувииинвентаря.

**Изисториифизическойкультуры.**Историяразвитияфизической культурыипервыхсоревнований.Связьфизическойкультуры струдовойивоеннойдеятельностью.

**Физическиеупражнения.**Физическиеупражнения,ихвлияниенафизическое развитиеиразвитиефизическихкачеств. Физическаяподготовкаиеёсвязьсразвитиемосновныхфизических качеств.Характеристикаосновных физическихкачеств:силы, быстроты,выносливости,гибкостииравновесия.Физическаянагрузкаиеёвлияниенаповышениечастотысердечныхсокращений.

**Способыфизкультурнойдеятельности.**

**Самостоятельныезанятия .**Составление режима дня. Выполнениепростейших закаливающихпроцедур, комплексовупражнений для формированияправильнойосанкииразвитиямышц туловища,развитияосновныхфизическихкачеств;проведениеоздоровительных занятийврежимедня(утренняязарядка,физкультминутки).

**Самостоятельныенаблюдениязафизическимразвитиемифизической подготовленностью.** Измерениедлиныи массы тела, показателейосанкиифизическихкачеств.Измерение частотысердечныхсокращенийвовремявыполненияфизическихупражнений.

**Самостоятельныеигрыиразвлечения.**Организацияипроведениеподвижныхигр(наспортивныхплощадкахивспортивныхзалах).

**Физическоесовершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.** Комплексы физическихупражненийдля утреннейзарядки,физкультминуток, занятийпопрофилактикеикоррекциинарушенийосанки.Комплексы упражненийнаразвитиефизическихкачеств.Комплексыдыхательных упражнений.Гимнастикадля глаз.

**Спортивно-оздоровительнаядеятельность.**

**Гимнастикасосновамиакробатики.**Организующиекоманды иприёмы.Строевыедействиявшеренгеиколонне;выполнениестроевыхкоманд.Акробатическиеупражнения.Упоры;седы;упражненияв группировке;перекаты;стойканалопатках;кувыркивперединазад; гимнастическиймост. Акробатическиекомбинации.Упражнения на низкойгимнастическойперекладине:висы,перемахи.Гимнастическая комбинация.Опорныйпрыжок.Гимнастическиеупражненияприкладногохарактера.Передвижениепогимнастическойстенке.Преодоление полосыпрепятствийсэлементами лазаньяиперелезания,переползания,передвижениепонаклоннойгимнастическойскамейке.

**Лёгкаяатлетика.**Беговыеупражнения:свысокимподниманием бедра, прыжкамиисускорением,сизменяющимсянаправлением движения,из разных исходныхположений; челночныйбег; высокийстарт споследующимускорением.Прыжковые упражнения:наодной ногеидвух ногах наместе испродвижением; вдлину ивысоту;спрыгиваниеизапрыгивание;прыжкисоскакалкой.

Броски:большогомяча(1 кг) на дальностьразнымиспособами. Метание:малогомячаввертикальнуюцель инадальность.

**Подвижныеиспортивныеигры.**Наматериалегимнастики сосновамиакробатики:игровыезаданиясиспользованиемстроевых упражнений,упражненийнавнимание,силу,ловкостьикоординацию.

На материалелёгкойатлетики:прыжки,бег, метанияиброски;упражнениянакоординацию,выносливостьибыстроту.

Наматериалеспортивных игр: футбол–удар понеподвижному и катящемусямячу;остановкамяча;ведениемяча;подвижныеигры наматериалефутбола.

Баскетбол–специальныепередвижениябезмяча;ведениемяча;

броскимячавкорзину;подвижныеигрынаматериалебаскетбола.

Волейбол–подбрасываниемяча;подачамяча;приёмипередача мяча;подвижныеигрынаматериалеволейбола.

Общеразвивающиеупражненияизбазовыхвидов спорта.

**Общеразвивающиеупражнения**

Данныйматериалиспользуетсядля развитияосновных физическихкачествипланируетсяучителемвзависимостиотзадачурокаи логикипрохожденияматериала.

**Наматериалегимнастикисосновамиакробатики**

Развитиегибкости:широкиестойкинаногах;ходьбасвключениемширокогошага,глубокихвыпадов,вприседе,совзмахомногами; наклонывперёд,назад,всторонувстойкахнаногах,вседах;выпады иполушпагатынаместе;«выкруты»сгимнастическойпалкой,скакалкой;высокиевзмахипоочерёдноипопеременноправойилевой ногой,стояугимнастическойстенкииприпередвижениях;комплексыупражнений,включающие всебя максимальноесгибаниеипрогибаниетуловища(встойкахиседах);индивидуальные комплексы поразвитиюгибкости.

Развитиекоординации:произвольноепреодоление простыхпрепятствий; передвижениес резкоизменяющимсянаправлениеми остановкамивзаданнойпозе; ходьбапогимнастическойскамейке, низкомугимнастическому бревну сменяющимсятемпомидлиной шага,поворотамииприседаниями;воспроизведениезаданнойигровой позы;игрынапереключениевнимания,нарасслаблениемышц рук,ног, туловища(вположенияхстоя илежа,сидя);жонглированиемалымипредметами;преодолениеполос препятствий,включающихвсебя висы,упоры,простыепрыжки,перелезаниечерез горку матов;комплексыупражненийнакоординациюсасимметрическими и последовательнымидвижениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка»наширокойопоре сфиксациейравновесия;упражнениянапереключениевниманияиконтроляс однихзвеньевтелана другие;упражненияна расслаблениеотдельныхмышечныхгрупп; передвижениешагом,бегом, прыжкамивразныхнаправленияхпо намеченнымориентирамипосигналу.

Формированиеосанки:ходьбананосках, спредметаминаголове, сзаданнойосанкой;виды стилизованнойходьбыпод музыку;комплексыкорригирующих упражненийнаконтрольощущений (в постановкеголовы,плеч,позвоночногостолба),наконтрольосанкив движении,положенийтела иегозвеньевстоя,сидя,лежа;комплексыупражненийдля укреплениямышечногокорсета.

Развитие силовых способностей:динамические упражнения с переменойопоры нарукииноги,налокальноеразвитиемышцтуловищас использованиемвеса тела и дополнительныхотягощений (набивныемячидо1кг,гантелидо100 г, гимнастическиепалкии булавы),комплексы упражненийспостепеннымвключениемвработу основныхмышечных группи увеличивающимся отягощением; лазаньесдополнительнымотягощениемнапоясе(погимнастической стенкеинаклоннойгимнастическойскамейкевупоре наколеняхив упоре присев); перелезаниеи перепрыгивание через препятствия сопорой наруки;подтягиваниеввисестоя илежа;отжиманиелёжа сопоройна гимнастическуюскамейку; прыжковые упражнения с предметомв руках(с продвижением вперёдпоочереднона правой илевой ноге, на месте вверхивверхсповоротамивправоивлево), прыжкивверхвперёдтолчкомодной ногой идвумяногамиогимнастическиймостик;переноскапартнёравпарах.

**Наматериалелёгкойатлетики**

Развитие координации:бег с изменяющимся направлением по ограниченнойопоре;пробеганиекороткихотрезковизразныхисходныхположений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногахпоочерёдно.

Развитиебыстроты:повторноевыполнениебеговыхупражненийс максимальной скоростьюс высокогостарта, из разных исходных положений;челночныйбег;бегсгоркивмаксимальномтемпе;ускорение изразныхисходныхположений;броскивстенкуиловлятеннисногомячавмаксимальномтемпе,из разныхисходныхположений,споворотами.

Развитие выносливости:равномерныйбегврежимеумереннойинтенсивности,чередующийсясходьбой,сбегом врежимебольшойинтенсивности,сускорениями;повторныйбегсмаксимальнойскоростьюна дистанцию30 м (с сохраняющимсяили изменяющимсяинтервалом отдыха);бегнадистанциюдо400м;равномерный6-минутныйбег.

Развитие силовых способностей :повторное выполнение многоскоков; повторноепреодолениепрепятствий(15–20см);передачанабивногомяча(1кг)вмаксимальномтемпе,покругу,изразныхисходных 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 скасаниемрукойподвешенныхориентиров;прыжкиспродвижениемвперед(правыми левым боком),с доставанием ориентиров ,расположенных на разной высоте;прыжкипоразметкамвполуприседеиприседе;запрыгиваниеспоследующимспрыгиванием.

**Втораячасть**определяется образовательнымучреждением исостоитизследующихразделов:

**Подвижныеигрысэлементамиспорта.**

Игрыопределяютсяучителемисходяизматериально-технических условийи кадровыхвозможностейшколы.Возможныеварианты: подвижныеигрына основе баскетбола,подвижныеигрына основе мини-футбола,подвижныеигрына основе бадминтона,подвижные игрынаоснове настольноготенниса,подвижныеигрыинациональныевиды спортанародовРоссии,плавание,повыборуучителясучётомвозрастныхипсихофизиологическихособенностейучащихся.

**Подвижныеигрынаосновебаскетбола.**

Развитиефизическихкачеств.Умениевладетьмячом–держать, передаватьнарасстояние,ловля,ведение,броски.

**Подвижныеигрынаосновемини-футбола.**

Развитиефизическихкачеств.Умениевладетьмячом–остановки мяча,передачимячанарасстояние,ведениеиудары.

**Подвижныеигрынаосновебадминтона.**

Развитиефизическихкачеств.Умениевладетьхватом,ракеткойи воланом,передачиволана нарасстояние.

**Подвижныеигрынаосновенастольноготенниса.**

Развитиефизическихкачеств.Умениевладетьхватом,ракеткойи мячом,набиваниемяча,передачимяча,накатподиагонали.

**Подвижныеигрыинациональныевидыспортанародов России.**

Развитиефизическихкачеств.Определяетсяисходяизнационально-региональныхособенностейсодержанияобразования.

**Подготовкаипроведениесоревновательныхмероприятий.**

Развитиесообразительности,ловкости,быстротыреакции,чувства товарищества,ответственности,активностикаждогоребёнка.Подвижные игрыимероприятиясоревновательногохарактераносят,прежде всего,воспитательныйхарактерипомогаютучащимсязакрепитьзнания иумения,полученныенаурокахпофизическойкультуре.

**Материально-техническоеобеспечение образовательногопроцесса,осуществляемого покурсу**«**Физическаякультура**»

Начальноеобразованиесущественноотличаетсяотвсехпоследующихэтаповобразования,входекоторогоизучаютсясистематические курсы.Всвязисэтим иоснащениеучебногопроцессанаэтойобразовательнойступени имеет своиособенности,определяемыекакспецификойобученияивоспитаниямладшихшкольниковвцелом,так и спецификой курса«Физическая культура»в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбороборудованияопределяетсяпрограммнымизадачамифизическоговоспитаниядетей.Размерыимасса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностяммладших школьников; его количествоопределяетсяиз расчётаактивногоучастиявсех детей в процессезанятий.

Важнейшеетребование–безопасностьфизкультурногооборудования.Для выполненияегонеобходимообеспечитьпрочнуюустановку снарядов, правильную обработкудеревянных предметов (палки, рейкигимнастическойстенкиидр.).Воизбежаниетравмонидолжны быть хорошоотполированы.Металлическиеснарядыделаютсяс закруглённымиуглами.Качествоснарядов,устойчивость,прочность проверяетсяучителемперед уроком.

**Требования к уровню подготовки учащихся :**В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений и передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь :**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ; -уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

**Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010

2.»Двигательныеигры,тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007

3.Подвижные игры1-4 класс , А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007

4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008

5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005

6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях