

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Георгиевская средняя общеобразовательная школа»
Локтевского района Алтайского края

Согласовано:
Руководитель ШМО
учителей начальных классов
Т. Кнаус Кнаус Т.Н.,
Протокол № 1 от
«26» августа 2019 г.

Принято:
на педагогическом совете
Протокол № 10 от
27.08.2019г

Утверждено:
Директор школы
В. Верменичева Верменичева М. А.
Приказ № _____ от
«28» _____ 2019г



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»,
образовательная область «Физическая культура»
1 класс, начальное общее образование,
2019 – 2020 учебный год

Автор программы:

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 кл: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях.-4-е изд. М.: Просвещение, 2014

Разработана: Кнаус Т.Н.
учителем начальных классов

с. Георгиевка 2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса разработана на основе основной образовательной программы начального общего образования (ФГОС НОО) МКОУ «Георгиевская СОШ» с учётом УМК М.Я. Виленского, В. И. Лях. «Физическая культура», 1-4 класс.

1. Используемый УМК:

1. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 кл: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях.-4-е изд. М.: Просвещение, 2014
2. В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2012 г.
3. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс. М. «Просвещение». 2014 г.
4. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 класс. М.: «Просвещение». 2014

2. Место предмета в учебном плане:

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе в учебном плане МКОУ «Георгиевская СОШ» предусматриваются 99 учебных часов (из расчета 3 часа в неделю).

3. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

4. Цели и задачи:

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении

правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

5. Планируемые результаты

Личностные

- 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, доброжелательности 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

- 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

- 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).

Ожидаемые результаты:

Участие в соревнованиях и спартакиадах.

6. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:

работа; наглядный, словесный, игровой методы, решение упражнений «с комментированием», консультирование.

7. Специфические методы в работе с детьми с ЗПР и ОВЗ:

1. Детям с ЗПР свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо специально организовывать и направлять внимание детей. Полезны все упражнения, развивающие все формы внимания.

2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.

4. Высокая степень истощаемости детей с ЗПР может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления. Однако многие дети с ЗПР склонны манипулировать взрослыми, используя собственную утомляемость как предлог для избегания ситуаций, требующих от них произвольного поведения,

5. Чтобы усталость не закрепилась у ребенка как негативный итог общения с педагогом, обязательна церемония «прощания» с демонстрацией важного положительного итога работы. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут.

6. Применение форм и методов: индивидуальная работа, работа в парах, памятки, практический с опорой на схемы

7. Краткая характеристика класса: в 1 классе 12 обучающихся, все обучаются по основной образовательной программе НОО.

8. Общая характеристика организации учебного процесса.

| Технологии | Методы | Формы | Средства |
|--|---|--|--|
| системно–деятельностный подход; коммуникативно–ориентированное обучение; дифференцированный подход; здоровьесберегающие технологии; | Беседа, объяснение учителя; самостоятельная работа при консультативной помощи учителя; работа в парах; работа в группах, командах | урок открытия нового знания; урок общеметодологической направленности; урок рефлексии; урок развивающего контроля | Учебник, Спортивный инвентарь в спортивном зале, спортивный стадион, спортивные площадки на улице |

10. Контрольно- измерительные материалы взяты из УМК:

Программой предусмотрено проведение зачетов, сдача нормативов.

11. Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся:

Без отметочное оценивание

12. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием

и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. **Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.**

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. **Подводящие упражнения:** вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

13. Структура изучаемого предмета

| № | Наименование раздела | Количество часов |
|-----|---|------------------|
| 1 | Что надо знать. Основы знаний о физической культуре | 5 |
| 2 | Двигательные умения и навыки. | |
| 2.1 | Бег, ходьба, прыжки, метание | 34 |
| 2.2 | Бодрость, грация, координация | 16 |
| 2.3 | Все на лыжи | 18 |
| 2.4 | Играем все! | 24 |
| 3 | Твои физические способности | 1 |
| 4 | Твой организм | 1 |
| | Итого | 99 |

**14. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»,
1 класс, 99 часов, 3 часа в неделю**

| № п\п | Раздел, тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|------------|---|-----------------|----------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| I | Что надо знать Основы знаний о физической культуре | 1 | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Игра « Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | 1 | | |
| III | Бег, ходьба, прыжки, метание | 11 | | |
| | <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i> | 2 | | |
| 2 | Инструктаж по ТБП при ходьбе, беге. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. | 1 | | |
| 3 | Ходьба под счёт учителя, коротким, длинным и средним шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом | 1 | | |
| | <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей</i> | 3 | | |
| 4 | Инструктаж по ТБП при занятии бегом. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом. « Вызов номеров» | 1 | | |
| 5 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. « Круговая эстафета»(расстояние 5-15м). Равномерный бег. Бег с ускорением от10 до 15метров | 1 | | |
| 6 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Обычный бег с изменением направления. Соревнования в беге до 60метров. | 1 | | |
| | <i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых и координационных способностей</i> | 3 | | |
| 7 | Инструктаж по ТБП при прыжках. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. | 1 | | |
| 8 | Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты до 30 см. Прыжки с разбега, с приземлением на обе ноги (место отталкивания не обозначено). | 1 | | |
| 9 | Прыжки через набивные мячи, верёвочку.(высота 30-40см) с 3-4 шагов. Игры со скакалкой. Многократные прыжки (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. | 1 | | |
| | <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно- силовых и координационных способностей</i> | 3 | | |
| 10 | Инструктаж по ТБП при метании. Метание малого мяча с места на дальность. Метание на заданное расстояние. | 1 | | |
| 11 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Метание в горизонтальную и вертикальную цель(2+2м) с расстояния 3-4 метра. | 1 | | |
| 12 | Бросок набивного мяча(0,5кг) двумя руками, от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. | 1 | | |
| | Играем все! | 12 | | |
| | <i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве</i> | 3 | | |

| | | | | |
|-----------|---|-----------|--|--|
| 13 | Инструктаж по ТБП во время игр. Подвижные игры « Прыгающие воробушки», «Лисы и куры» | 1 | | |
| 14 | Подвижные игры « Зайцы в огороде», « Прыгающие воробушки». | 1 | | |
| 15 | Подвижные игры « Зайцы в огороде», « Лисы и куры». | 1 | | |
| | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | 3 | | |
| 16 | Подвижные игры « Кто дальше бросит», « Точный расчёт». | 1 | | |
| 17 | Подвижные игры « Метко в цель» , « Точный расчёт». | 1 | | |
| 18 | Подвижные игры « Кто дальше бросит», « Метко в цель». | 1 | | |
| | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | 3 | | |
| 19 | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах. | 1 | | |
| 20 | Ловля, передача, броски и ведение мяча стоя на месте. Ловля и передача мяча в движении. | 1 | | |
| 21 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение в движении по прямой шагом и бегом. | 1 | | |
| | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 3 | | |
| 22 | Подвижные игры « Играй, играй, мяч не теряй» ,« Мяч водящему» | 1 | | |
| 23 | Подвижные игры « У кого меньше мячей», « Мяч водящему» | 1 | | |
| 24 | Подвижные игры « Мяч в корзину» « Попади в обруч», «Школа мяча». | 1 | | |
| | Основы знаний о физической культуре | 1 | | |
| 25 | Личная гигиена. Правила личной гигиены. Игра « Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. | 1 | | |
| IV | Бодрость, грация, координация | 16 | | |
| | Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | 2 | | |
| 26 | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий. ОРУ с большими мячами. | 1 | | |
| 27 | ОРУ с малыми мячами, с набивным мячом (1кг) | 1 | | |
| | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | 2 | | |
| 28 | Инструктаж по ТБП при акробатике. Группировка, перекаты в группировке. | 1 | | |
| 29 | Перекаты лёжа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | | |
| | Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | 3 | | |
| 30 | Инструктаж по ТБП при лазание. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | 1 | | |
| 31 | Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 | | |
| 32 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. | 1 | | |
| | Освоение навыков равновесия | 2 | | |
| 33 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 | | |
| 34 | Ходьба с перешагиванием через мячи, с поворотами на 90 градусов. Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми | 1 | | |

| | | | | |
|-----------|--|-----------|--|--|
| | глазами. | | | |
| | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | 2 | | |
| 35 | Шаг с прыжком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. | 1 | | |
| 36 | Стойка на двух и на одной ноге с закрытыми глазами. | 1 | | |
| | Освоение строевых упражнений | 3 | | |
| 37 | Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. | 1 | | |
| 38 | Построение в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. | 1 | | |
| 39 | Размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты налево и направо. Команды « Шагом марш!», « Класс стой!» | 1 | | |
| | Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | 2 | | |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте. | 1 | | |
| 41 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые в движении. | 1 | | |
| | Основы знаний о физической культуре | 1 | | |
| 42 | Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. | 1 | | |
| V | Все на лыжи! | 18 | | |
| 43 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Техника безопасности при занятиях лыжами. | 1 | | |
| 44 | Закаливание. Переноска и надевание лыж. | 1 | | |
| 45 | Особенности дыхания. Ступающий шаг с палками. | 1 | | |
| 46 | Понятие об обморожении. Ступающий шаг с палками. | 1 | | |
| 47 | Повороты переступанием. | 1 | | |
| 48 | Ступающий шаг без палок. Ступающий шаг без палок. | 1 | | |
| 49 | Освоение скользящего шага с палками. | 1 | | |
| 50 | Освоение скользящего шага с палками. | 1 | | |
| 51 | Освоение скользящего шага без палок. | 1 | | |
| 52 | Повороты переступанием. Повороты переступанием. | 1 | | |
| 53 | Подъёмы и спуски под уклон. | 1 | | |
| 54 | Подъёмы и спуски под уклон. | 1 | | |
| 55 | Ступающий и скользящий шаг с палками. | 1 | | |
| 56 | Ступающий и скользящий шаг с палками. | 1 | | |
| 57 | Ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 | | |
| 58 | Ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 | | |
| 59 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | |
| 60 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | |
| | Основы знаний о физической культуре | 1 | | |
| 61 | Режим дня, его содержание и правильное планирование. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. | 1 | | |
| VI | Играем все! | 12 | | |
| | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | 2 | | |
| 62 | Подвижные игры « К своим флажкам», «Два Мороза». | 1 | | |
| 63 | Подвижные игры « Два Мороза», «Пятнашки». | 1 | | |
| | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве | 2 | | |
| 64 | Инструктаж по ТБП во время игр. Подвижные игры | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|-----------|--|--|
| | « Прыгающие воробушки», «Лисы и куры» | | | |
| 65 | Подвижные игры « Зайцы в огороде», « Прыгающие воробушки». | 1 | | |
| | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | 3 | | |
| 66 | Подвижные игры « Кто дальше бросит», « Точный расчёт». | 1 | | |
| 67 | Подвижные игры « Метко в цель », « Точный расчёт». | 1 | | |
| 68 | Подвижные игры « Кто дальше бросит», « Метко в цель». | 1 | | |
| | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | 3 | | |
| 69 | Ловля, передача, броски и ведение мяча в парах. Ловля, передача, броски и ведение мяча стоя на месте, в шаге. | 1 | | |
| 70 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч) . | 1 | | |
| 71 | Ведение мяча в движении. Ведение в движении по прямой шагом и бегом. | 1 | | |
| | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | 2 | | |
| 72 | Подвижные игры « Играй, играй, мяч не теряй» ,« Мяч водящему» | 1 | | |
| 73 | Подвижные игры « У кого меньше мячей», « Мяч в корзину» « Попади в обруч», «Школа мяча». | 1 | | |
| | Основы знаний о физической культуре | 1 | | |
| 74 | Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие. Игра «Проверь себя» на усвоение темы. | | | |
| | Бег, ходьба, прыжки, метание | 23 | | |
| | Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | 6 | | |
| 75 | Инструктаж по ТБП при ходьбе, беге. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде. | 1 | | |
| 76 | Ходьба с различным положением рук. | 1 | | |
| 77 | Ходьба под счёт учителя, коротким, длинным и средним шагом. | 1 | | |
| 78 | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом | 1 | | |
| 79 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в присяде. | 1 | | |
| 80 | Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. | 1 | | |
| | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | 7 | | |
| 81 | Инструктаж по ТБП при занятии бегом. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Эстафета« Смена сторон» | 1 | | |
| 82 | Бег коротким, средним и длинным шагом. « Вызов номеров» | 1 | | |
| 83 | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. « Круговая эстафета»(расстояние 5-15м) | 1 | | |
| 84 | Совершенствование навыков бега. Равномерный бег. Бег с ускорением от10 до 15метров | 1 | | |
| 85 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Обычный бег с изменением направления. | 1 | | |
| 86 | Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Эстафета «Вызов номеров» | | | |
| 87 | Соревнования в беге до 60метров. | 1 | | |
| | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно- силовых | 5 | | |

| | | | | |
|------------|---|-----------|--|--|
| | <i>и координационных способностей</i> | | | |
| 88 | Инструктаж по ТБП при прыжках. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов. | 1 | | |
| 89 | Прыжки с продвижением вперёд на одной и на двух ногах. Игры с прыжками, с использованием скакалки. | 1 | | |
| 90 | Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты до 30 см. | 1 | | |
| 91 | Прыжки с разбега, с приземлением на обе ноги(место отталкивания не обозначено). | 1 | | |
| 92 | Прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Игры со скакалкой. | 1 | | |
| | <i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей</i> | 5 | | |
| 93 | Инструктаж по ТБП при метании. Метание малого мяча с места на дальность. Метание на заданное расстояние. | 1 | | |
| 94 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. | 1 | | |
| 95 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель(2+2м) с расстояния 3-4 метра. | 1 | | |
| 96 | Бросок набивного мяча(0,5кг) двумя руками, от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. | 1 | | |
| 97 | Бросок набивного мяча(0,5кг) | 1 | | |
| VII | Твои физические способности | 1 | | |
| 98 | Понятие о физическом состоянии. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча, силы мышц. | 1 | | |
| | Твой организм | 1 | | |
| 99 | Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | 1 | | |
| | ИТОГО | 99 | | |

15. Материально – техническое обеспечение программы

| № п/п | Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения | Необходимое количество |
|--------------|---|-------------------------------|
| | Библиографический список методических и учебных пособий (книгопечатная продукция) | |
| 1 | В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М. «Просвещение» 2012 г. | 1 |
| 2 | В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 класс. М. «Просвещение». 2014 г. | 1 |
| 3 | В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 класс. М.: «Просвещение». 2014. | 1 |
| | <i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.</i> | |
| 1 | Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые-резиновые, мячи для метания | 6 |
| 2 | Скакалка детская | 5 |
| 3 | Маты гимнастические | 10 |
| 4 | Обруч пластиковый детский | 6 |
| 5 | Рулетка измерительная | 2 |
| 6 | Лыжный инвентарь. | 5 |
| 7 | Стенка гимнастическая. | 1 |
| 8 | Флажки. | 5 |

16. Корректировка календарно-тематического планирования

| Дата внесения изменения | Основание | Пояснения, что изменено | Подпись лица с кем согласовано |
|----------------------------|-----------|-------------------------|-----------------------------------|
| | | | |

