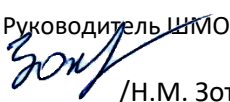
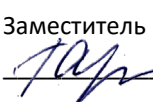
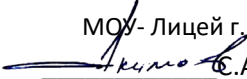



# Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лицей г. Маркса

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
<p>Руководитель ШМО  /Н.М. Зотова</p> <p>Протокол № 1 от « 29 » августа 2018 г.</p>	<p>Заместитель директора по УВР  А.Т.Газизова/ « 29 » августа 2018г.</p>	<p>Директор МОУ- Лицей г. Маркса  С.А. Акимов/</p> <p>Приказ № 258 от «01» сентября 2018 г.</p> 

## Рабочая программа

по учебному предмету  
физическая культура

для 1 класса

Составитель рабочей  
программы  
Шарипова Г.Д.  
учитель начальных классов

Маркс

2018-2019 учебный год

## Пояснительная записка

**Количество часов-99 час. (3 часа в неделю, 33 учебные недели).**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования 2009 г., требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по УМК «Начальная школа 21 века», и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2015 год.

**Общая цель обучения** предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**Познавательная** цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная** цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

#### **Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

#### **Общая характеристика программы**

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1-2 и 3-4 классов.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования — формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностноориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;
- принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастно-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и программами начального общего образования, согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю - 33 учебных недели (99 часов в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели во 2 - 4 классах (102 часа в год). Общий объем учебного времени составляет 405 часов.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему) здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа и учебники для 1-2 и 3-4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- 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; В овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

--формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

*Требования к качеству освоения программного материала.*

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника; значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

- значение физической нагрузки и способы её регулирования; причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**• уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять собственные массу и длину тела; оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.



# Содержание курса

## Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

## Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
1 класс (99 часов) на 2018 – 2019 учебный год**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Примечание
	план	факт.			
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>					
1.	03.09		<b>Урок-сказка.</b> Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры	1	
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>					
2.	5.09		<b>Урок-игра.</b> Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1	
3.	7.09		<b>Спортивный калейдоскоп.</b> Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	
4.	10.09		<b>Урок-эстафета.</b> Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов».	1	
5.	12.09		<b>Урок- игра.</b> Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».	1	
6.	14.09		<b>Спортивный марафон.</b> Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	1	
7.	17.09		<b>Урок- игра.</b> Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».	1	

			Понятие скорость бега.		
8.	19.09		<b>Спортивный марафон.</b> Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>					
9.	21.09		<b>Урок- игра.</b> Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры Игра «Шишки-желуди-орехи».	1	
10.	24.09		<b>продолжение легкой атлетики:</b> <b>Эстафеты.</b> Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	1	
11.	26.09		<b>Спортивный марафон.</b> Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробы и вороны». ТБ при метании набивного мяча.	1	
12.	28.09		упражнения дыхательной гимнастики Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. Подвижная игра «Невод».	1	
13.	1.10		<b>Спортивный калейдоскоп .Эстафеты с мячами.</b> Игра «Бросай - поймай».	1	
14.	3.10		<b>Спортивный калейдоскоп.</b> Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра « Мышеловка».	1	
<b>Подвижные игры – 12 ч.</b>					
15.	5.10		<b>Урок-игра</b>	1	

			Игра «К своим флажкам». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.		
16.	8.10		<b>Урок-игра</b> Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки»	1	
17.	15.10		<b>Урок-игра</b> Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	
18.	17.10		<b>Урок-игра</b> Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	
19.	19.10		<b>Урок-игра</b> Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	
20.	22.10		<b>Урок-путешествие</b> Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
21.	24.10		<b>Спортивный калейдоскоп</b> Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1	
22.	26.10		<b>Спортивный калейдоскоп</b> Ведение и передача	1	

			баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».		
23.	29.10		<b>Урок-игра</b> Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
24.	31.10		<b>Урок-игра</b> Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
25.	2.11		<b>Урок-игра</b> Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	
26.	7.11		<b>Спортивный марафон</b> «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1	
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>					
27.	9.11		Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание. Игра «Не давай мяча водящему».	1	
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>					
28.	10.11		Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Игра «Змейка».	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч.</b>					
29.	14.11		<b>Урок-путешествие.</b> Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	1	
30.	16.11		Группировка, перекаты в группировке лежа на	1	

			животе и из упора сидя. Подвижная игра «Иголка и нитка».		
31.	19.11		Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1	
32.	26.11		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	
33.	28.11		Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	
34.	30.11		<b>Урок-викторина.</b> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма. Подвижн ая игра «Петрушка на скамейке».	1	
35.	3.12		Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « Пройди бесшумно».	1	
36.	5.12		Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники- спортсмены».	1	
37.	7.12		<b>Урок-соревнование.</b> Лазанье по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	
38.	10.12		<b>Урок-соревнование</b> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	

39	12.12		Акробатические комбинации. Игра «Паращютисты».	1	
40	14.12		Влияние общеразвивающих упражнений на организм Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
41.	17.12		Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».	1	
42.	19.12		Лазание по гимнастической стенке и канату. Игра «Кузнечики».	1	
43.	21.12		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек»	1	
<b>24.12 Подвижные игры – 6 ч.</b>					
44.	26.12		Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1	
45.	28.12		Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1	
46.	9.01		Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	1	
47.	11.01		<b>Урок-игра.</b> Основные физические качества. Игра «Слушай сигнал».	1	
48.	14.01		<b>Эстафета «Веселые старты».</b> Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1	
49.	16.01		Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля.	1	

			Дыхание при ходьбе.		
<b>Лыжная подготовка – 22 ч.</b>					
50.	18.01		Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	
51.	21.01		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	
52.	23.01		Техника выполнения скользящего шага.	1	
53.	25.01		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	
54.	28.01		Передвижение скользящим шагом.	1	
55.	30.01		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	
56.	1.02		Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	
57.	4.02		Техника выполнения скользящего шага. Игра «Салки на марше».	1	
58.	6.02		Техника выполнения ступающего и скользящего шага с палками. Игра «День и ночь»	1	
59.	8.02		Техника выполнения ступающего и скользящего шага. Игра «На буксире».	1	
60.	11.02		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	
61.	13.02		Совершенствование техники передвижения	1	



			скользящим шагом с палками.		
62.	15.02		Техника спуска в низкой стойке и подъема ступающим шагом.	1	
63.	18.02		Техника подъема ступающим шагом.	1	
64.	25.02		Техника передвижения попеременного двухшажного хода.	1	
65.	27.02		Техника выполнения попеременно двухшажного хода.	1	
66.	1.03		Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1	
67.	4.03		Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1	
68.	6.03		Лыжные эстафеты. Игра «За мной»	1	
69.	08.03		Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	1	
70.	18.03		Техника выполнения спуска в низкой стойке. Эстафеты.	1	
71.	20.03		Закрепление передвижений, подъемов, спусков. Игры.	1	
<b>Подвижные игры – 5 ч.</b>					
72.	22.03		Прыжки со скакалкой. <b>Подвижная игра «Кот и мыши»</b>	1	
73.	25.03		<b>Игры с использованием скакалки.</b> Подвижная игра «Невод» Эстафеты с мячом. Игра «Бросай - поймай».	1	
74.	27.03		<b>Эстафеты.</b> Игра «Воробьи и вороны»	1	
75.	29.03		<b>Эстафеты.</b> Развитие	1	

			координации.		
76.	1.04		<b>Игры</b> с использованием скакалки. Подвижная игра «Золотая рыбка»	1	
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>					
77.	3.04		<b>Историческое путешествие</b> «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>					
78.	5.04		Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1	
79.	08.04		Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	1	
80.	15.04		Прыжки в длину с разбега.	1	
81.	17.04		Совершенствование прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с места (тест)	1	
82.	19.04		Бег. Метание на дальность.	1	
83.	22.04		Бег. Совершенствование метания на дальность.	1	
84.	24.04		Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
85.	26.04		Прыжки в высоту. Челночный бег	1	
86.	29.04		Совершенствование техники прыжка в высоту. Челночный бег.	4	
87.	1.05		Кроссовая подготовка		
88.	3.05		Бег 1000 м на результат		
89.	30.04		Кроссовая подготовка.		
<b>Подвижные игры – 9 ч.</b>					
90.	06.05		<b>Эстафеты с мячами.</b> Игра «Бросай - поймай».	1	
91.	08.05		Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1	

92.	10.05		<b>Эстафеты.</b> Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	
93.	13.05		Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	
94.	15.05		Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1	
95.	17.05		<b>Эстафеты.</b> Развитие координации	1	
96.	20.05		Игра «Пятнашки» <b>Эстафеты.</b> Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	22.05		Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.	1	
98.	23.05		<b>Игры:</b> «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b>					
99.	24.05		<i>Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.</i>	1	
<b>Итого:</b>				99ч.	

**Требования к уровню подготовки обучающихся по классам  
1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Рекомендуемое материально-техническое обеспечение  
образовательного процесса**

<i>Дидактическое обеспечение</i>			<i>Методическое обеспечение</i>	
Физическая культура 1-2 класс: учебник для общеобразовательных учреждений /Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская, С.С. Петров.- М.- Вентана-Граф, 2014.- 96с.			<b>Примерная</b> основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е.С.Савинов]. М.: Просвещение, 2015— 191 с. — (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-023009-4.	
<i>Физическая культура: 3 - 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров –М.: Вентана-Граф, 2014 г.- 112с.</i>			<b>Примерные</b> программы начального общего образования. В 2 ч. Ч 2, - М.: Просвещение 2014. – 232 с. – (Стандарты второго поколения).— ISBN 978-5-09-020462-0.	
Печатные пособия: Таблицы, схемы			Программа начального общего образования учебного предмета - «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.)	
			Физическая культура: программа 1-4 классы, Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н. В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф, 2015.-48с.	
			Физическая культура: тематическое планирование 1- 4 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана - Граф, 2014г.	
Учебный предмет	Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы	Ресурсы Интернета	<b>Спортивный инвентарь и оборудование</b>
Физическая культура	- Баскетбол - Плавание	- CD «Организация спортивной работы в	<a href="http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/">http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart/;</a> <a href="http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/">http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/;</a> 	

		<p>школе» – издательс тво Учитель 2015. - CD «Ист ория Спорта». - CD «Физичес кая культура 1-11 классы» - издатель ство Учитель 2015.</p>	<p><a href="http://collection.edu.ru/">collection.edu.ru/</a></p>	<p>крепления -Г Скамейка гимнастическая – Г Мат гимнастический - Г Гимнастические маты – Г Мяч малый (теннисный) – Г Мяч гимнастический - Г Скакалка гимнастическая – Г Палка гимнастическая – Г Сетка для переноса мячей – Д Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д Мячи баскетбольные Мячи футбольные – Г Аптечка медицинская – Д Спортивный зал – игровой Секундомер – Д Измерительная лента - Д</p>
--	--	---	---	---

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах.