****

**Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «06» октября 2009 г. №373), Фундаментального ядра содержания общего образования / под ред.В.В. Козлова, А.М. Кондакова, письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 07мая 2015 №НТ-530/08 «О примерных основных образовательных программах» и с учётом учётом авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебника В.И.Лях «Физическая культура», М, «Просвещение»,2015

 Указ президента РФ №172 от 24.03.2014 «О введении в действие физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 «1165-Р Об утверждении плана мероприятий по введению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

**Целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи изучения физической культуры в школе:**

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета «Физическая культура»** **в учебном плане.**

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 415 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования. Согласно учебному плану филиала МАОУ Тоболовская СОШ - Карасульская СОШ в 2018-2019 учебном году на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 ч в неделю (99 часов за год).

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

**1. 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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.

**2. 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).

**3. 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.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад,«стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

**Легкая атлетика.**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.);* названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину(с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

**Подвижные и спортивные игры**.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

*Общеразвивающие упражнения*

На материале гимнастики с основами акробатики:

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики:

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок:

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Изменения, внесенные в авторскую учебную программу*:* в связи со спецификой преподавания уроков физической культуры, с недостаточным оснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделу «Плавание». В связи с данной причиной, время, отведённое на разделу «Плавание» перераспределено на раздел «Подвижные игры».

**Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **5** |
| **№ уро-ка** | **Тема**  | **Характеристика деятельности учащихся** |
|
| Раздел «**Легкая атлетика. Подвижные игры» (24 часа)** |
| **1** | Понятие «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу. Понятия «основная стойка»,«смирно»,«вольно».  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура» ,учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю выполнять комплекс утренней гимнастики. |
| **2** | Построение в шеренгу, в колонну, понятие «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Игра «Ловишка». | Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, учатся положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м. с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловишка» |
| **3** | Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Понятие «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». | Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта, бег 30 м на скорость, разучивают правила и играют в игру «Салки с домом» |
| **4** | Челночный бег. Контроль двигательных качествчелночный бег» 3\*10м.Игра «Гуси-лебеди» | Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, разучивают что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3\* 10м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди» |
| **5** | Прыжки вверх и в длину с места. Понятие «расчет по порядку». Контроль пульса. Игра «Удочка». | Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка» |
| **6** | Физкультура в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». | Знакомятся с ролью и значением уроков физкультуры для укрепления здоровья, выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки» |
| **7** | Способы передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки». | Знакомятся с различными способами передвижения : ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки» |
| **8** | История возникновения физкультуры в Древнем мире. Метание малого мяча на дальность. Игра «Пятнашки». | Знакомятся с историей возникновения физической культуры, разучивают как выполнять метание малого мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Пятнашки» |
| **9** | Правила контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»  | Знакомятся с правилами контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча на дальность, выполняют метание на результат, разучивают и проводят эстафету «За мячом противника» |
| **10** | Значение режима дня и личной гигиены для здоровья. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение». | Знакомятся каким должен быть режим дня, о значении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение» |
| **11** | Способы развития выносливости. Понятия «физические качества» человека. Игры «Удочка», «Два Мороза». | Знакомятся с физическими качествами человека, выполняют бег на выносливость, повторяют правила и играют в игры «Удочка» и «Два Мороза» |
| **12** | Чувство ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Игра «Воробышки-попрыгунчики» | Знакомятся как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, разучивают правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики» |
| **13** | Народные игры. Русская народная игра «Горелки» | Знакомятся с ролью и значением народных игр в развитии физической культуры, выполняют ходьбу и бег с заданиями, разучивают правила и играют в игру «Горелки» |
| **14** | Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Метание предмета в цель. Игра «Охотник и зайцы». | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений с мал.мячом, метание мал.мяча в цель, разучивают правила и играют в игру «Охотник и зайцы» |
| **15** | Перестроение в две шеренги. Подъем туловища из положения лежа на спине. Игра «Вызов номеров» | Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, разучивают как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, разучивают правила и играют в игру «Вызов номеров» |
| **16** | Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания. Упражнения в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка» | Знакомятся со значением закаливания для здоровья и со способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка» |
| **17** | Совершенствование строевых упражнений. Упражнения с гимнастической палкой. Игра «Непослушные стрелки часов» | Выполняют команды на построение и перестроение, разучивают упражнения с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с гимнастической палкой, разучивают правила и играют в игру «Непослушные стрелки часов» |
| **18** | Упражнения с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах разными способами. Игра «Ноги на весу» | Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, разучивают прыжки на двух ногах и выполняют прыжки через веревочки, гимнастические палки, положенные лесенкой и в ряд (справа и слева от палок продвигаясь вперед), разучивают правила и играют в игру «Ноги на весу» |
| **19** | Прыжки на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Игра «День и ночь» | Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжки на одной ноге, разучивают правила и играют в игру «День и ночь» |
| **20** |  ОРУ с обручем. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Игра «Займи обруч» | Выполняют общеразвивающие упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), разучивают правила и играют в игру «Займи обруч» |
| **21** | ОРУ с обручем. Пролезание в обруч разными способами. Игра «Займи обруч».  | Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролезания в обруч: прямо и боком; разбирают как правильно выполняется пролезание и выполняют поточным методом; играют в игру «Займи обруч» |
| **22** | ОРУ с предметом. Прыжки на двух и одной ноге через препятствие. Игра «Ловишки с хвостиком» | Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», разучивают правила и играют в игру «Ловишки с хвостиком» |
| **23** | Упражнения на гимнастических скамейках. Ползанью по гимнастической скамейке, метание малого мяча в цель. Игра «Удочка» | Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползанье по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе; метание мал.мяча в цель; повторяют правила и играют в игру «Удочка» |
| **24** | Развитие двигательных качеств: выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты». | Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролезанием в обруч, ползаньем. |
| Раздел «**Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры» (24 часа)** |
| **25** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Разучивание понятий: вис, упор. Упражнение «вис на гимнастической стенке». Игра «Совушка» | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнение на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка» |
| **26** | Особенности выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Техника выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в туннеле» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле» |
| **27** | Техника выполнения кувырка вперед. Принципы проведения круговой тренировки. Игра «Мышеловка» | Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, учатся выполнять задания в круговой тренировке, разучивают правила и играют в игру «Мышеловка» |
| **28** | Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках». Кувырок вперед. Игра «Займи свое место» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют, повторяют кувырок вперед, повторяют правила и играют в игру «Займи свое место» |
| **29** | Техника выполнения упражнения «мост». Упражнений акробатики в разных сочетаниях . Игра «Кот и мышь» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают технику выполнения упражнения «мост» и выполняют, повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы, разучивают правила и играют в игру «Кот и мышь» |
| **30** | Ходьба на носках по гимнастической скамейке, Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» |
| **31** | Правила выполнения лазания по наклонной скамейке. Упражнение «мост». Игры «Мышеловка», «Класс» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс» |
| **32** | Правила выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Игра «Правильный номер» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка», разучивают и выполняют на результат подтягивание из виса лежа, разучивают правила и играют в игру «Правильный номер» |
| **33** | Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». Акробатические упражнения. Игра «Волк во вру» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, повторяют упражнения «цапля» и «ласточка», акробатические упражнения : «стойка на лопатках», «мост», разучивают правила и играют в игру «Волк во рву» |
| **34** | Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Тараканчики» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, разучивают что такое вис и способы виса на перекладине и гимнастической стенке и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Тараканчики» |
| **35** | Значение физкультминуток и принципы их построения. Кувырок вперед поточным методом. Игра «Хитрая лиса» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют кувырок вперед и выполняют его поточным методом, разучивают правила и играют в игру «Хитрая лиса» |
| **36** | Упражнение акробатики «мост», Полушпагат, перекат назад в группировке и кувырок назад. Игра «Хитрая лиса» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения : наклон вперед сидя на полу, «мост» и полу-шпагат, выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса» |
| **37** | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Игра «Змейка». | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змейка» |
| **38** | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для осанки |
| **39** | Перемещение по гимнастической стенке. Кувырки вперед и назад. Игра «Волк во рву» | Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания на гимнастической стенке, повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» |
| **40** | Упражнения разминки с обручами. Вращение обруча. Ползанье «по-пластунски». Игра «Бездомный заяц» | Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, вращение обруча на разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»  |
| **41** | Перелезание через препятствие. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» | Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяя-ют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц» |
| **42** | Полоса препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Игра «Салки-выручалки» | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают и выполняют: упражнения «лодочка» и «кольцо»; упражнения полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Салки-выручалки» |
| **43** | Упражнения «лодочка», «кольцо». Упражнение «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, повторяют упражнения на гибкость «лодочка», «кольцо»; разучивают и выполняют упражнение «полу-шпагат», повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки» |
| **44** |  Кувырок в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Игра «Третий лишний» | Выполняют ходьбу и бег, ОРУ; разучивают кувырок в сторону; повторяют акробатические упражнения: «ласточка», кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», кувырок назад, соединяют их в комбинацию и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Третий лишний»  |
| **45** | Отработка безопасного выполнения акробатических упражнений. Выполнение гимнастической комбинации. Игра «Салки с мячом» | Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают и играют в игру «Салки с мячом» |
| **46** | Выполнение гимнастической комбинации. Игра «Салки ноги от земли» | Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения; повторяют правильное выполнение акробатических упражнений; повторяют и выполняют гимнастическую комбинацию; разучивают правила и играют в игру «Салки ноги от земли» |
| **47** | Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Эстафеты предметами.  | Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с предметами и различными видами движений. |
| **48** | Эстафеты с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.  | Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползаньем «по-пластунски», лазаньем по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие |
| Раздел «**Лыжная подготовка». (13 ч)** |
| **49** | Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спортинвентаря для занятий на лыжах. | Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной под-готовки: подготовка лыж, переноска до лыж-ни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **50** | Значение занятий на лыжах для укрепления здоровья. Ступающий шаг на лыжах, движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. | Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику ступающего шага на лыжах и выполняют движение ступающим шагом по лыжне в колонне с соблюдением дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **51** | Техника поворота на лыжах переступанием. Движение на лыжах ступающим шагом в колонне. | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **52** | Техника скользящего шага.  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **53** | Движение на лыжах скользящим шагом. |
| **54** | Спуск на лыжах без палок. Движение на лыжах без палок. | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **55** | Подъем на лыжах разными способами на склоне. Спуск на лыжах без палок в средней стойке. | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику подъема на склон ступающим и скользящим шагом: наискось, «елочкой», «лесенкой»; выполняют подъемна склон разными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу |
| **56** | Торможение на лыжах. Передвижение скользящим шагом без палок. | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением во время движения |
| **57** | Правила надевания лыжных палок и техника работы рук. Движение на лыжах с помощью палок. | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками |
| **58** | Совершенствование скользящего шага на лыжах с палками. |
| **59** | Подъем на лыжах и спуску с палками. Движение на лыжах. | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают работу рук с палками во время подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользящим шагом с палками |
| **60** | Движение на лыжах «змейкой». Подъем ступающим шагом с палками. | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают и выполняют движение на лыжах «змейкой»; выполняют подъем ступающим шагом с палками |
| **61** | Прохождения на лыжах дистанции 500м скользящим щагом в медленном темпе. | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе |
| Раздел «**Элементы спортивных игр. Подвижные игры» (20 ч)** |
| **62** | Правила безопасности при разучивании элементов спортивных игр. Разучивание упражнений с большим мячом. Обучение ловле мяча. Игра «Охотник и утки» | Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; знакомятся с ловлей мяча, выполняют ловлю мяча после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Охотник и утки» |
| **63** | Упражнения с большим мячом. Ловля большого мяча. Игра «Охотники и утки» | Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют ловлю мяча, после подбрасывания вверх и удара об пол: с хлопками, двумя и одной рукой; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки» |
| **64** | Упражнения с малыми мячами. Броски и ловля малого мяча. Игра «Вышибалы» | Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают броски ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол ; разучивают правила и играют в игру «Вышибалы» |
| **65** | Упражнения с малым мячом. Ловля малого мяча. Игра «Вышибалы» | Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча, выполняют ловлю двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол, с хлопком в ладоши; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» |
| **66** | ОРУ с малым мячом. Броски и ловля одной рукой. Игра «Снежки». | Выполняют общеразвивающие упражнения с малым мячом; разучивают технику броска и ловли мяча одной рукой (малого и большого), выполняют броски и ловлю мяча одной рукой; броски мяча в цель одной рукой; разучивают правила и играют в игру «Снежки»» |
| **67** | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Антивышибалы» | Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами; разучивают правила и играют в игру «Антивышибалы»» |
| **68** | Броски и ловля мяча в парах разными способами. Игра «Собачка» | Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют броски и ловлю мяча в парах и выполняют броски разными способами (снизу, от груди, сверху, от плеча, сбоку); разучивают правила и играют в игру «Собачка»» |
| **69** | Упражнения с большим мячом у стены. Игра «Собачка» | Повторяют ОРУ с большим мячом; разучивают способы бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка» |
| **70** | Ведение мяча на месте. Игра «Мяч из круга» | Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают технику ведения мяча на месте и выполняют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают правила и играют в игру «Мяч из круга» |
| **71** | Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч из круга» | Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют ведение на месте разными способами : двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; разучивают технику ведения мяча в движении и выполняют ведение в движении разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга» |
| **72** | Броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра «Мяч соседу»  | Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу» |
| **73** | Броски мяча в кольцо разными способами. Игра «Мяч соседу» | Выполняют общеразвивающие упражнения; повторяют как бросать мяч в кольцо, технику выполнения бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; повторяют правила и играют в игру «Мяч соседу» |
| **74** | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колонне» | Выполняют общеразвивающие упражнения; разучивают как правильно выполнять бросок мяча в кольцо после ведения; выполнять передачу мяча после ведения в паре; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне» |
| **75** | Повторение ОРУ. Эстафета «Веселые старты».  | Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с мячом |
| **76** | Техника безопасности с мячом. Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» | Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч» |
| **77** | Броски разными способами и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч». | Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч» |
| **78** | Броски набивного мяча. Игра «Горячая картошка» | Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, разучивают правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Горячая картошка» |
| **79** | Броски набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка» |
| **80****81** | Броски и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол» | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют броски разными способами и ловлю мяча в парах; разучивают правила и играют в игру «Пионербол» |
| Раздел «**Легкая атлетика. Подвижные игры» (18 ч)** |
| **82** | Повторение ТБ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место» | Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место» |
| **83** | Техникапрыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Прыжок в длину с места. Игра «Пустое место» | Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Пустое место» |
| **84** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжок через низкие барьеры. Эстафета «Кто дальше прыгнет» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; разучивают и выполняют эстафету |
| **85** | Прыжок в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Эстафета «Прыжками через лавки» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; повторяют и выполняют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету |
| **86** | Строевые упражнения. Контроль пульса. Упражнения с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с гимнастическими палками. | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты с гимнастическими палками |
| **87** | Строевые упражнения. Контроль пульса. Отжимание от пола. Игра «Космонавты» | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ с гимнастическими палками; разучивают как правильно выпоняется отжимание от пола и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Космонавты» |
| **88** | Отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» | Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты» |
| **89** | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Мы веселые ребята» | Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. на результат; разучивают правила и играют в игру «Мы веселые ребята» |
| **90** | Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра на внимание «Угадай кто ушел» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; разучивают способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; разучивают правила и играют в игру на внимание «Угадай кто ушел» |
| **91** | Упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой один и в тройках. Игры «Кто сказал мяу» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; разучивают как выполняются прыжки со скакалкой в тройках( двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; разучивают правила и играют в игру «Кто сказал мяу» |
| **92** |  Техника низкого старта. Понятие «стартовое ускорение». Игра «Золотые ворота» | Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежа и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; повторяют технику низкого старта и разучивают «стартовое ускорение», выполняют бег с ускорением; разучивают правила и играют в игру «Золотые ворота» |
| **93** | Бег на 30м с низкого старта. Упражнения полосы препятствий. Игра «Золотые ворота» | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 мс низкого старта; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» |
| **94** | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра«Ровным кругом» | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолениием полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом» |
| **95** | Метание малогомяча в цель и на дальность.. Игра «Море волнуется» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разбирают как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча в цель и на дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется» |
| **96** | Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Игра «Вороны и воробьи» | Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 3-х мин; ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробьи» |
| **97** | Круговая тренировка. Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» | Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3\*10 м, повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» |
| **98** | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м. Игра «Вышибалы» | Выполняют ходьбу с заданиями, бег до 6-х мин,ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3\*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» |
| **99** | Эстафеты «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием. | Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием. |

 **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

**1.Методические пособия**

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.:Вентана - Граф, 2010 г.

**2.Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**3.Спортивный инвентарь**

Маты. Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, волейбольная площадка).

**Технические средства обучения:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование ТСО** | **Марка** |
| 1 | Ноутбук | aser |
| 2 | Мышка  | zalman |
| 3 | Мультимедиа-проектор | Infocus |
| 6 | Экран (настенный) |  |

**Планируемые результаты изучения учебного курса:**

Учащийся в 1 классе:

Начнёт понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Ученик научится:**

-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

***Ученик получит возможность научиться:***

*-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Ученик научится:**

-*отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.*

***Ученик получит возможность научиться:***

*-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

**Физическое совершенствование**

**Ученик научится:**

-выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*-выполнять передвижения на лыжах.*