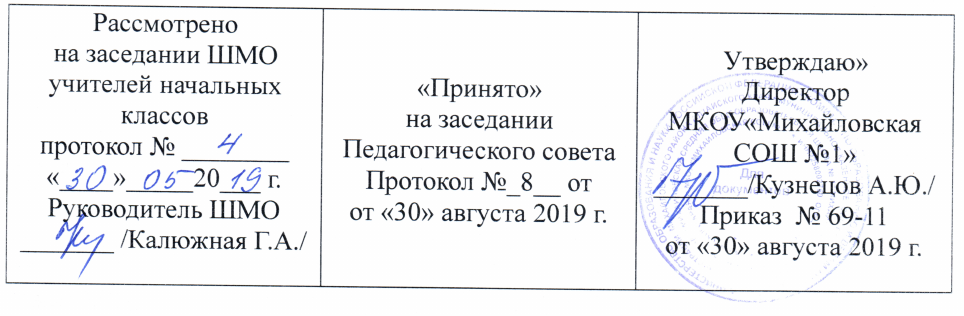
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Михайловская средняя общеобразовательная школа №1»

Михайловского района Алтайского края



**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 1 класса начального общего образования**

Составитель: Моор Ирина Валерьевна, учитель

начальных классов высшей квалификационной категории

с. Михайловское 2019 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2012 год.

Выбор данной авторской программы обусловлен тем, что учащиеся имеют разноуровневую подготовку. Физическая культура — 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 и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственнымиоб­разовательными стандартами,а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, 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 ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа ориентирована на использование программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012г.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Учебный предмет «Физическая культура» реализует основную **цель:** форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

• 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики со­трудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе расширения межпредмет­ных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Назначение программы:**

-для обучающихся 1 класса образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

-для педагогических работников МКОУ «Михайловская СОШ №1» программа определяет приоритеты в содержании физической культуры для обучающихся 1 класса и способствует интеграции и координации деятельности по реализации начального общего образования;

-для администрации МКОУ «Михайловская СОШ №1» программа является основанием для определения качества реализации учебного курса «Физическая культура» для обучающихся 1 класса.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 99ч.). Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:** игровой, здоровьесберегающей, информационно - коммуникационной, проектной, дифференцированного обучения, критического мышления.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• 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, доброжелательно 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 результаты**

• 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 результаты**

• 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).

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 1 классе**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Основное содержание предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 10 ч. |
| 2 | Кроссовая подготовка | 9 ч. |
| 3 | Гимнастика (с основами акробатики) | 15 ч. |
| 4 | Подвижные игры | 8 ч. |
| 5 | Подвижные игры на основе баскетбола | 39 ч. |
| 6 | Кроссовая подготовка | 6 ч. |
| 7 | Легкая атлетика | 12 ч. |
|  | Общее количество часов | 99 ч. |

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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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 вперёд 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 ускорениемv 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 (1кг) 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. Проплывание 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.

**Система оценки образовательных достижений** прописана в Положении о системе контроля и оценивания учащихся 1-4 классов муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Михайловская средняя общеобразовательная школа №1 (приказ № 35-1 от 14.05.2013г.)

**Рабочая программа составлена в соответствии с положением о рабочей программе**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел, тема урока | Кол-во часов | Примечание | |
|  | **Легкая атлетика (10 ч)** | 1 |  | |
| 1 | Беседа «Открываем дверь в Страну игр». Инструктаж по ТБ.  Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки». | 1 |  | |
| 2 | Беседа «Законы Страны Игр». Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка». | 1 |  | |
| 3  4 | Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Жмурки». | 2 |  | |
| 5 | Техника прыжков. Подвижная игра «Класс, смирно!». | 1 |  | |
| 6  7 | Техника прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 2 |  | |
| 8  9 | Техника метания малого мяча Подвижная игра «Класс, смирно!». | 2 |  | |
| 10 | Совершенствование техники метания малого мяча из положения стоя. Подвижная игра «Класс, смирно!». | 1 |  | |
| **Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | |
| 11 | Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц». | 1 |  | |
| 12 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  | |
| 13  14 | Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками». | 2 |  | |
| 15 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  | |
| 16 | Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  | |
| 17 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |  | |
| 18  19 | Закрепление техники равномерного бега (5 минут) Подвижная игра «Море волнуется раз». | 2 |  | |
| **Гимнастика (с основами акробатики) (15ч)** | | | | |
| 20  21 | Строевые упражнения. Группировка. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?». | 2 |  | |
| 22  23 | Строевые упражнения. Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Кто ушел?». | 2 |  | |
| 24 | Строевые упражнения. Беседа «Утренняя гигиеническая гимнастика». Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  | |
| 25 | Техника построений в колону по одному и в шеренгу, в круг.  Подвижная игра «Море волнуется»». | 1 |  | |
| 26 | Равновесие.  Строевые  упражнения. Подвижная игра «Змейка» | 1 |  | |
| 27  28 | Совершенствование строевых упражнений.  Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется» | 2 |  | |
| 29  30 | Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка». | 2 |  | |
| 31 | Ходьба по  гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!». | 1 |  | |
| 32  33 | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «мяч на полу» | 2 |  | |
| 34 | Элементы футбола. Техника ударов по мячу ногой. Подвижная игра «передача мяча в колонне». | 1 |  | |
| **Подвижные игры (8 ч)** | | | | |
| 35 | Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  | |
| 36 | Подвижная игра «Два мороза». | 1 |  | |
| 37 | Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка». | 1 |  | |
| 38 | Эстафеты «Картошка», «Паучок». | 1 |  | |
| 39 | Подвижная игра «Запомни положение». | 1 |  | |
| 40 | Подвижная игра «Заяц без логова». | 1 |  | |
| 41 | Подвижная игра «Бег за флажками». | 1 |  | |
| 42 | Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (39 ч)** | | | | |
| 43 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай». | 1 |  | |
| 44  45 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 2 |  | |
| 46  47 | Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки». | 2 |  | |
| 48  49 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу». | 2 |  | |
| 50 | Ознакомление с техникой передвижения на лыжах | 1 |  | |
| 51  52 | Скользящий шаг  Ступающий шаг | 2 |  | |
| 53 | Техника скольжения на лыжах | 1 |  | |
| 54  55 | Техника передвижения и скольжения и попеременным двухшажным | 2 |  | |
| 56  57 | Техника поворотов, разворотов на лыжах | 2 |  | |
| 58  59 | Отработка техники подъемов и спусков | 2 |  | |
| 60 | Учет по технике подъемов и спусков | 1 |  | |
| 61 | Техника торможения | 1 |  | |
| 62  63 | Закрепление техники передвижения на лыжах | 2 |  | |
| 64  65 | Передвижение на лыжах на дальние расстояния (500м, 1000 м) | 2 |  | |
| 66 | Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка». | 1 |  | |
| 67  68 | Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 2 |  | |
| 69 | Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | 1 |  | |
| 70 | Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | 1 |  | |
| 71 | Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 |  | |
| 72  73 | Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку». | 2 |  | |
| 74  75 | Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!». | 2 |  | |
| 76 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо». | 1 |  | |
| 77 | Техника ведения мяча на месте. Подвижная игра «Паук и мухи». | 1 |  | |
| 78 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | 1 |  | |
| 79 | Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Ловишки с мячом». | 1 |  | |
| 80  81 | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Подвижная игра «Море волнуется раз». | 2 |  | |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | |
| 82 | Техника равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  | |
| 83 | Совершенствование техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  | |
| 84 | Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Два мороза». | 1 |  | |
| 85 | Совершенствование техники равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи». | 1 |  | |
| 86 | Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать». | 1 |  | |
| 87 | Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |  | |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | |
| 88 | Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 |  | |
| 89 | Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!». | 1 |  | |
| 90 | Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 1 |  | |
| 91 | Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  | |
| 92 | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | 1 |  | |
| 93 | Элементы футбола. Техника остановки мяча ногой. | 1 |  | |
| 94 | Элементы футбола. Техника отбора мяча. | 1 |  | |
| 95 | Элементы футбола. Техника отбора мяча. | 1 |  | |
| 96 | Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза». | 1 |  | |
| 97 | Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | 1 |  | |
| 98 | Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |  | |
| 99 | Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки».  Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года. | 1 |  | |

**Учебно-методическое обеспечение**

1.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (см. Приказ Минюста России от 22.12.2009 г. № 15785) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)

2. Примерная образовательная программа начального общего образования.

3.«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2012г.

**Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № урока /тема по рабочей учебной программе | Тема с учётом корректировки | Сроки корректировки | Примечание |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |