

КОНСТАНТИНОВСКОГО РАЙОНА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
НОВОТРОИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

<p>«Рассмотрено» Методическим объединением учителей МОУ Новотроицкой ООШ Протокол № <u>1</u> от «<u>23</u>» <u>августа</u> 2016 г. <i>Хур</i> Л.А. Худовец</p>	<p>«Согласовано» с заместителем директора МОУ Новотроицкой ООШ по учебно-воспитательной работе от «<u>25</u>» <u>августа</u> 2016 г. <i>ЕВ</i> Е.В. Голуб</p>	<p>Утверждено педагогическим советом МОУ Новотроицкой ООШ Протокол № <u>1</u> от «<u>25</u>» <u>августа</u> 2016 г. <i>Т.А. Тарасова</i> Т.А. Тарасова</p>
--	---	--

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

базовый уровень

основного общего образования

1 класс

учитель Борисенко Н.Н.

2016 – 2017 учебный год

**Пояснительная записка к рабочей программе  
по предмету «Физическая культура» 1 класс  
(система «Перспектива»)**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования по предмету «Физическая культура» (Приказ МО и Н РФ №373 от 06.10.2009г.).

Пояснительная записка к завершённой предметной линии учебников «Физическая культура» 1—4 классов. Авторы: А.П.Матвеев.

Образовательная программа «Физическая культура» 1 класс (А. П.Матвеев), М.«Просвещение», 2011 г. Методические рекомендации о ведении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (Приказ МО и Н РФ № ИК – 1494/19 от 08.10.2010г.).

Региональный базисный учебный план ОУ Амурской области.

Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Новотроицкая ООШ  
Учебный план начального общего образования на 2016-2017 учебный год МОУ Новотроицкая ООШ  
В соответствии с ФГОС предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. В 1 классе согласно учебной программе школьники осваивают различные способы выполнения бега, ходьбы, прыжков, лазанья и ползанья, разучивают комплексы упражнений утренней гимнастики и физминуток, комплексы для формирования и укрепления осанки, развития гибкости и координации движений, силы, быстроты, выносливости. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их самостоятельной организации. Особое место в программе занимают занятия, на которых обучающиеся получают необходимые знания об истории физической культуры, об основах безопасности и способах физкультурной деятельности. В этом рабочая программа по физической культуре тесно связана с программой формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Цели программы по предмету «Физическая культура» 1 класс:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека и её позитивном влиянии на развитие человека.

Овладение умениями организовать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность.

Задачи программы по предмету «Физическая культура» 1 класс:

Совершенствовать жизненно-важных умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании;

Обучать физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, лёгкая атлетика, лыжные гонки, а также подвижным играм, входящим в школьную программу;

Развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

Содержание курса состоит из 3 разделов:

Знания о физической культуре;

Способы физкультурной деятельности;

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие упражнения не являются отдельной частью тематического планирования, а входят в состав различных уроков по темам физического совершенствования.

Формы организации урока: фронтальная, групповая, работа в парах, индивидуальная работа.

Виды занятий: комбинированный.

Место учебного предмета «Физическая культура» в авторской программе и по учебному плану МОУ гимназия № 75 с этнокультурным (русским) компонентом (см. таблицу №1). Программа курса «Физическая культура» (автор: А. П. Матвеев) в 1 классе составляет 99 часов (3 часа в неделю).

Количество часов в учебном плане МОУ гимназия № 75 с этнокультурным (русским) компонентом составляет 99 часов (3 часа в неделю).

Национально-региональный компонент в курсе физической культуры 1 класса реализуется в соответствии с рекомендациями, путём включения в урок в качестве учебного материала рассказов о спортсменах города, области, спортивных достижениях школы, исторических справок и публицистических статей.

Этнокультурный компонент реализуется путем изучения русских народных игр.

Таблица № 1

№	Тема раздела	Кол-во часов в авторской программе	Кол-во часов в плане гимназии
1	Знания о физической культуре	3 часа	3 часа
2	Способы физкультурной деятельности	3 часа	3 часа
3	Физическое совершенствование	93 часа	93 часа
	Итого	99 часов	99 часов

Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 1 классе (см. таблицу №2)

Таблица №2

Учащиеся первого класса научатся

Раздел «Знание о физической культуре»

Соблюдать режим дня и личную гигиену;

понимать связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выполнять организующие команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения;

выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Уровень физической подготовленности учащихся (см. таблица № 3)

В результате освоения данной образовательной программы учащиеся 1 класса должны демонстрировать определённый уровень физической подготовленности по следующим нормативам:

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места	118-120 см	115-117 см	105-114 см	116-118 см	113-115 см	95-112 см
Наклон вперёд, не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,2 – 6,0 сек	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 -6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учёта времени					

Таблица № 3

Характеристика результатов формирования УУД

на разных этапах обучения по УМК «Перспектива» (см. таблицу №4)

Таблица №4

Класс	Личностные УУД	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
-------	----------------	------------------	--------------------	---------------------

1 класс	<p>1. Ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья».</p> <p>2. Уважать свою семью, своих родственников, прививать любовь к родителям.</p> <p>3. Освоить роль ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.</p> <p>4. Оценивать жизненные ситуации и поступки героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм.</p>	<p>1. Организовывать свое рабочее место под руководством учителя.</p> <p>2. Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>3. Определять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>4. Использовать в своей деятельности простейшие приборы: линейку, треугольник.</p>	<p>1. Ориентироваться в учебнике: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела.</p> <p>2. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике.</p> <p>3. Сравнить предметы, объекты: находить общее и различие.</p> <p>4. Группировать предметы, объекты на основе существенных признаков.</p> <p>5. Подробно пересказывать прочитанное или прослушанное; определять тему.</p>	<p>1. Участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях.</p> <p>2. Отвечать на вопросы учителя, товарищей по классу.</p> <p>3. Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.</p> <p>4. Слушать и понимать речь других.</p> <p>4. Участвовать в работе в паре.</p>
---------	--	---	---	--

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания стандарта	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
						План	Факт.
Раздел: «Знания о физической культуре» - (3 часа)							
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1	Комбинированный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по укреплению здоровья человека.	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры	1.09	

					во время отдыха, туристские походы).		
2	Как возникли физические упражнения. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Комбинированный	Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности.	6.09	
3	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Охотники и олени», «Встречная эстафета».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	7.09	
Раздел: «Способы физической деятельности» - (3 часа)							
4	Чему обучают на уроках физической культуры.	1	Комбинированный	Виды спорта, входящие в школьную программу:	Называть виды спорта, входящие в школьную	8.09	

	Поворот переступанием.			гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки.	программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.		
5	Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	Комбинированный	Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.	13.09	
6	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	14.09	
Раздел: «Физическое совершенствование» - (93 часа)							
7	Как	1	Комбинированный	Жизненно	Находить	15.09	

	передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.		нный	важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)	общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.		
8	Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	1	Комбинированный	Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.	20.09	
9	Подвижные игры «На буксире», «Не оступись».	1	Комбинированный	«На буксире», «Не оступись».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	21.09	
10	Подвижные игры.	1	Комбинированный	Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного	22.09	

				и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалок	отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
11	Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	1	Комбинированный	Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время проведения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.	27.09	
12	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Пятнашки», «Волк во рву».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу подвижных игр.	28.09	
13	Утренняя зарядка. Совершенствовани	1	Комбинированный	Утренняя зарядка и её значение для организма	Раскрывать значение утренней зарядки, её	29.09	



	основных положений рук и ног.			человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.	положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки.		
14	Физкультминутка. Ходьба с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.	Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).	4.10	
15	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Кто быстрее», «Горелки».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью	5.10	

					считалочек.		
16	Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.	1	Комбинированный	Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.	Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека.	6.10	
17	Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты.	1	Комбинированный	Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой.	11.10	
18	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Рыбки», «Салки на болоте».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Объяснять пользу	12.10	

					подвижных игр.		
19	Упражнения для осанки. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	Комбинированный	Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).	Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.	13.10	
20	Перестроение в круг из шеренги. Метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	Перестроение в круг из шеренги.	Разучить перестроение в круг из шеренги. Выполнять упражнения – прыжки и лазанье.	18.10	
21	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Пингвины с мячом», «Быстро по местам».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	19.10	
22	Метание на дальность. Бег и равновесие.	1	Комбинированный	Бег и равновесие.	Сохранять равновесие в беге.	20.10	

23	Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье на гимнастическую стенку.	1	Комбинированный	Лазанье на гимнастическую стенку.	Ознакомиться с лазанием на гимнастическую стенку.	25.10	
24	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«К своим флажкам», «Точно в мишень».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	26.10	
25	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	1	Комбинированный	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	Перебрасывать мяч одной рукой и ловить двумя.	27.10	
26	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1	Комбинированный	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.	1.11	
27	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Третий лишний» «У медведя во бору».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с	2.11	

					помощью считалочек.		
28	Упражнение в равновесии и прыжках.	1	Комбинированный	Упражнение в равновесии и прыжках.	Использовать навыки ходьбы и бега по кругу.	3.11	
29	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	1	Комбинированный	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	Использовать умения перескакивать через предметы.	15.11	
30	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Раки», «Тройка», «Бой петухов».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	16.11	
31	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	Комбинированный	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	Демонстрировать навык бегать змейкой, забрасывать мяч в корзину.	17.11	
32	Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	1	Комбинированный	Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	Демонстрировать повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	22.11	
33	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Совушка», «Салки-догонялки».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и	23.11	

					досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
34	Техника ходьбы и бега парами и змейкой.	1	Комбинированный	Ходьба и бег парами и змейкой.	Демонстрировать навык бегать змейкой и парами.	24.11	
35	Совершенство вание бросков мяча, подлезание под шнур.	1	Комбинированный	Броски мяча, подлезание под шнур.	Демонстрировать навык бросать мяч и подлезать под шнур.	29.11	
36	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Альпинисты», «Змейка».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	30.11	
37	Ходьба и бег между предметами.	1	Комбинированный	Ходьба и бег между предметами.	Демонстрировать навык ходить и бегать между предметами.	1.12	
38	Совершенство вание разученных ранее координационных движений.	1	Комбинированный	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	Демонстрировать навык выполнять беговые упражнения.	6.12	

39	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	7.12	
40	Совершенствование ранее изученных координационных движений.	1	Комбинированный	Прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Демонстрировать технику выполнения ранее изученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	8.12	
41	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	Комбинированный	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Демонстрировать навык перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы.	13.12	
42	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	14.12	
43	Ходьба и бег с перепрыгиванием	1	Комбинированный	Ходьба и бег с	Демонстрировать умение	15.12	

	и ем через предметы. Закрепление.			перепрыгиванием через предметы.	сохранять равновесие.		
44	Совершенство вание. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	Комбинированный	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Показывать стремление совершенствовать умение перепрыгивать через предметы.	20.12	
45	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Не попади в болото», «Волк во рву».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	21.12	
46	Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах.	1	Комбинированный	Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	22.12	
47	Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении	1	Комбинированный	Техника выполнения основной стойки при		27.12	



	и спуске на лыжах.			передвижени и и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.			
48	Подвижные игры.	1	Комбинирова нный	«Выстрел в небо», «Салки- догонялки».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	28.12	
49	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	1	Комбинирова нный	Техника выполнения ступающего шага.	Демонстрирова ть основную стойку лыжника. Демонстрирова ть технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрирова ть технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	29.12	
50	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление.	1	Комбинирова нный	Техника выполнения ступающего шага.			
51	Подвижные	1	Комбинирова	«Совушка»,	Объяснять		

	игры.		нный	«Не оступись».	пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
52	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	1	Комбинированный	Техника выполнения скользящего шага.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
53	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление.	1	Комбинированный	Техника выполнения ступающего шага.			
54	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного		

					отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
55	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	Комбинированный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
56	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	Комбинированный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.			
57	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Охотники и олени», «Встречная эстафета».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.		

					Распределяться на команды с помощью считалочек.		
58	Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах.	1	Комбинированный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.		
59	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Обобщение.	1	Комбинированный	Упражнения для развития выносливости и координации движений.			
60	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«День и ночь», «Попади в ворота»	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
61	Прыжки через	1	Комбинированный	Прыжки	Демонстрировать		

	короткую скакалку на двух ногах.		нный	через короткую скакалку на двух ногах.	ть навык прыгать через короткую скакалку на двух ногах.		
62	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	1	Комбинированный	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.	Демонстрировать навык ходить по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки и лазать по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо.		
63	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Кто дальше прокатится», «На буксире».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
64	Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	1	Комбинированный	Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.	Демонстрировать навык выполнять перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках.		
65	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев.	1	Комбинированный	Кувырок вперед из упора присев.	Демонстрировать навык выполнять кувырок вперед из упора присев.		
66	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Метко в цель».	Объяснять пользу подвижных игр.		

					Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
67	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1	Комбинированный	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	Демонстрировать навык стоять на лопатках (согнув и выпрямив ноги).		
68	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Закрепление.	1	Комбинированный	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Демонстрировать навык выполнять кувырок вперед, стойка на лопатках.		
69	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Ловишка», «Тихо-громко».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
70	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию	1	Комбинированный	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и		

	двигательных качеств.			двигательных качеств.	способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
71	Отработка навыков лазанья по гимнастической лестнице.	1	Комбинированный	Лазанье по гимнастической лестнице.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
72	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Затейники», «Перелет птиц».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча.	1	Комбинированный	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
74	Ловля большого мяча на месте в паре.	1	Комбинированный	Ловля большого мяча на месте в паре.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать		

					ь свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
75	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Фигуры», «Ноги от земли».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
76	Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	Комбинированный	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.		
77	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1	Комбинированный	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на			



				уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.			
78	Подвижные игры.		Комбинирова нный	«Ключи», «Воротца».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
79	Введение большого мяча на месте.	1	Комбинирова нный	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Характеризоват ь и демонстрироват ь технические приемы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.		
80	Контроль техники выполнения отжимания.	1	Диагностика	Способы отжимания.	Проявлять интерес и желание демонстрироват ь свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
81	Подвижные игры.		Комбинирова нный	«Воробьи и кошка»,	Объяснять пользу		

				«Мяч водящему».	подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
82	Контроль последовательности точности выполнения утренней зарядки.	1	Диагностика	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
83	Бег с изменением направления движения, скорости.	1	Комбинированный	Бег с изменением направления движения, скорости	Демонстрировать навык изменять направление движения.		
84	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Ловля обезьян», «Будь ловким».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

85	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	1	Комбинированный	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.	Демонстрировать навык выполнять прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега.		
86	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.	1	Комбинированный	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.	Демонстрировать навык выполнять бросок теннисного мяча.		
87	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Хитрая лиса», «Удочка».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
88	Контроль бега на 30 м с хода.	1	Диагностика	Бег на 30 м с хода.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
89	Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.	1	Комбинированный	Медленный равномерный бег (6 мин) длинный прыжок в шаге.	Демонстрировать навык		
90	Подвижные игры разных народов.	1	Комбинированный	«Салки».	Принимать активное участие в		

					национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.		
91	Контроль равномерного бега на 1000 м (без учета времени).	1	Диагностика	Бег на 1000 м (без учета времени).	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
92	Контроль прыжка в длину с места.	1	Диагностика	Прыжок в длину с места.	Проявлять интерес и желание продемонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
93	Подвижные игры.		Комбинированный	«Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенные движения».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
94	Контроль развития	1	Диагностика	Сгибания, разгибания	Проявлять интерес и		

	силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту.			туловища в положении лежа на спине за минуту.	желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
95	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа.	1	Диагностика	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.		
96	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Охотники и утки», «Море волнуется».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
97	Правила поведения на воде. Подведения итогов.	1	Комбинированный	Правила поведения на воде.	Показать свои знания о правилах поведения на воде.		
98	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Заяц без логово», «Эстафета зверей».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации		

					активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		
99	Подвижные игры.	1	Комбинированный	«Береги ленту», «Медведи и пчелы».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		

Материально-техническое обеспечение преподавания предмета «Физическая культура» 1 класс

Информационно – методическое обеспечение:

Образовательная программа «Физическая культура ». (А.П.Матвеев). М.:«Просвещение», 2009 г.

Методика преподавания физической культуры в 1 классе. А.П.Матвеев, М. «Просвещение» 2008 г.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал (большой или малый), соответствующий СанПин;

Оборудование (мячи баскетбольные, футбольные, стойки, обручи, маты, коврики, шведские стенки, гимнастические снаряды, кегли, скакалки, мячики, метательные);

Секундомеры, свистки, спортивная игровая форма.