



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10

Рассмотрена на заседании
ШМО учителей
(протокол от 30.08.2017 г. №1)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 10
_____ В.Н. Завадский
« ___ » _____ 2017 г.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
(протокол от 30.08.2017 г. № 1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету
« Физическая культура »
для 1а класса

Учитель: Джораева Муслима Мамедовна

г. Новочеркасск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1 класса общеобразовательной школы составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- приказ Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889; • содержание примерной программы по физической культуре;
- содержание учебников по физической культуре для учащихся начальной школы;
- особенности климатических условий региона;
- особенности оснащённости учебно-материальной базы образовательной организации;
- наличие дополнительных спортивных площадок и рекреативных зон для организованных урочных и самостоятельных форм занятий физической культурой. Основными документами планирования учебного материала по программе «Физическая культура» являются план распределения учебного материала на учебный год и план-конспект урочного занятия.
- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (Приказ МО и Н № 373 от 06 октября 2009 зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009).
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования. (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Приказ Минобрнауки России от 26.01.2016 №38«О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253»
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СШ №10
- Авторская программа по физической культуре В.И.Лях; М., УМК «Школа России». «Просвещение» 2016г.
- Письмо МИНОБРНАУКИ России от 28.10.2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Приказ МИНОБРНАУКИ России № 1576 от 31.12.2015 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом М О и Н РФ от 06.10.2009г. № 373»
- Учебный план МБОУ СШ № 10 на 2017-2018 учебный год.
- Годовой календарный учебный график МБОУ СОШ № 10 на 2017– 2018 учебный год.

Программа ориентирована на достижение целей, определённых в Стандарте начального общего образования.

Таким образом, данная рабочая программа по физической культуре для 1 класса:

- *соответствует ФГОС;*
- *сохраняет особенности программы по физической культуре для 1 класса, разработанной В.И.Ляхом*

Описание места учебного предмета

Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 1 классе отводится:

Количество часов в год – 99ч.

Количество часов в неделю – 3.

Количество учебных недель – 33.

Программа будет выполнена за 97 часов, за счет уплотнения материала, из-за переноса праздничных дней.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 формы 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.

Общая характеристика курса

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, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 в неделю: в 1 классе — 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».

Рабочая программа будет выполнена за 97 ч на по 3ч в неделю. Уроки, выпадающие на выходные и праздничные дни, будут проведены за счет уплотнения и корректировки учебного материала в следующие сроки:

тема «Игра «Кто самый быстрый». Прыжки через скакалку.

Ходьба на дистанцию до 1 км , Игра «Пятнашки» Игры с прыжками с использованием скакалки» (вместо 2 часа будет изучена за 1 час). Урок за(09.03) будет проведен (12.03);

тема «»Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.» (вместо 2 часа будет изучена за 1 час). Урок за(01.05) будет проведен (04.05);

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

Уровень физической подготовленности

1 класс

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

Содержание курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12 18	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33	34	34	34

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания	
Стандарт начального общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)	
Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы		
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы.</i> Учебник для общеобразовательных учреждений.		Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).		
<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.		
Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности		

<p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p>	<p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям</p>
---	---

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

(3 ч в неделю, всего 99 ч)

№ п/п	Дата	Тема урока, элементы содержания	Кол-во уроков	Корр
		1 -я четверть(25ч)		
		Знания о физической культуре (4ч)		
1	01.09	День Знаний. Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом. Ходьба и бег. Игровые упражнения в беге. Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи.	1	
2	04. 09	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями. Построение в колонну по одному и в шеренгу; приставные шаги. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	1	
3	05 .09	Освоение строевых упражнений. История зарождения древних Олимпийских игр.	1	
4	08 .09	Построение в круг; шаг галопа в сторону. Игра «Пятнашки» Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	1	
		Способы физкультурной деятельности (3ч)		
5	11.09	Признаки правильной ходьбы. Перестроение по звеньям; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Утренняя зарядка и гимнастика. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание.	1	
6	12.09	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.	1	
7	15.09	Повороты направо, налево; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Упражнения на развитие быстроты и равновесия.	1	
		Физическое совершенствование		
		Гимнастика с элементами акробатики (27ч)		
8	18.09	Техника безопасности во время прыжков. Бег и ходьба; прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки» Строевые команды. Построения и перестроения.	1	
9	19.09	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
10	22.09	Признаки правильного бега Прыжки в длину с места; медленный бег. Игра «Зайцы в огороде» Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперёд.	1	
11	25.09	Прыжки с поворотом; бег на время. П/и «Прыгающие воробушки» . Кувырок вперед в упор присев.	1	

12	26.09	Общеразвивающие упражнения.Кувырок в группировке вперёд.ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
13	29.09	Особенности зарождения физической культуры. Бег с изменением направления; метание малого мяча с места. Игра «Лисы и куры» Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	
14	02.10	Метание мяча с места; бег в чередовании с ходьбой. Игра «Зайцы в огороде» . Стойка на лопатках.	1	
15	03.10	Двигательные действия и навыки.Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	
16	06.10	История первых Олимпийских игр. Метание малого мяча в горизонтальную цель; бег с преодолением препятствий. Игра «Лисы и куры» Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	1	
17	09.10	Метание из-за головы; челночный бег. Игра «Кто дальше бросит» .Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
18	10.10	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Передвижения по гимнастической стенке.	1	
19	13.10	Техника безопасности во время прыжков. Прыжки в длину с разбега; медленный бег. Игра «Прыгающие воробушки» . Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).	1	
20	16.10	Бег с ускорением; метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «К своим флажкам»ю. Кувырок вперед в группировке.	1	
21	17.10	Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед в группировке.(закрепление).	1	
22	20.10	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон» .Игра «Зайцы в огороде» Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.	1	
23	23..10	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки» .Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.(закрепление).	1	
24	24.10	Двигательные действия и навыки.Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.	1	
25	27.10	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон» Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди.	1	
2-я четверть(23ч)				
26	07.11	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Вызов номеров» Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, зависом одной, двумя ногами.	1	
27	10.11	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в	1	

		группировке вперёд. Танцевальные упражнения.		
28	13.11	Правила безопасности во время занятий. Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Лисы и куры»	1	
29	14.11	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Кто дальше бросит» Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1	
30	17.11	Общеразвивающие упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
31	20.11	Признаки правильной осанки. Лазанье по канату; упражнения с маленькими мячами Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
32	21.11	Лазанье по наклонной скамейке; упражнения с большими мячами. Игра «К своим флажкам» Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	
33	24.11	Двигательные действия и навыки. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1	
34	27.11	Значение напряжения и расслабления мышц» Подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; упражнения с обручем. Игра «Третий лишний» Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекат вперёд из стойки на лопатках.	1	
		Легкая атлетика (13ч)		
35	28.11	Лазанье через гимнастическую скамейку; упражнения с гимнастической палкой. Игра «Два мороза» Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	
36	01.12	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе.	1	
37	04.12	Значение личной гигиены. Лазанье через гимнастического коня; упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры» Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	1	
38	05.12	Лазанье через гимнастического коня; упражнения с обручем.	1	

		Игра «Два мороза» Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.		
39	08.12	Общеразвивающие упражнения. Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	1	
40	11.12	Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам. Игра «Третий лишний» Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег.	1	
41	12.12	Акробатические упражнения; повороты направо, налево. Игра «Пятнашки» Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	
42	15.12	Двигательные действия и навыки. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий.	1	
43	18.12	Значение закаливания. Акробатические упражнения; упражнения в равновесии. Игра «К своим флажкам» Челночный бег 3*5, 3*10м	1	
44	19.12	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки» Эстафеты с бегом на скорость.	1	
45	22.12	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1	
46	25.12	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Бег с ускорением от 10 до 20м	1	
47	26.12	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты. Соревнования по бегу на 60м	1	
Подвижные игры				
48	29.12	Общеразвивающие упражнения. Основные требования к одежде и обуви во время занятий	1	
3-я четверть(26ч)				
49	15.01	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. .Игра «Два мороза»	1	
50	16.01	.Игра «К своим флажкам»	1	
51	19.01	Двигательные действия и навыки	1	
52	21.01	Значение занятий для укрепления здоровья. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
53	22.01	Игра «Два мороза»	1	
54	26.01	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью.	1	
55	29.01	Техника безопасности при занятиях. Игра «Пятнашки»	1	
56	30.01	Игра «Зайцы в огороде»	1	
57	02.02	Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки»	1	
58	05.02	Значение занятий для закаливания. Игра «Лисы и куры»	1	
59	06.02	Игра «Два мороза» Значение занятий	1	

		для закаливания. Повороты прыжком на месте.		
60	09.02	Двигательные действия и навыки. Повороты прыжком на месте.	1	
61	12.02	Игра «Шире шаг»	1	
62	13.02	«Кто самый быстрый»	1	
63	16.02	Игра «Пятнашки»	1	
64	26.02	Игра «Кто самый быстрый»	1	
65	27.02	Общеразвивающие упражнения. «Кто самый быстрый»	1	
		Легкая атлетика (продолжение) (11ч)		
66	02.03	Игра «Два мороза» Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1	
67	05.03	Игра «Прыгающие воробушки» Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед.	1	
68	06.03	Двигательные действия и навыки. Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	1	
69-70	12.03	Игра «Кто самый быстрый». Прыжки через скакалку. Ходьба на дистанцию до 1 км, Игра «Пятнашки» Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	
71	13.03	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность.	1	
72	16.03	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	1	
73	19.03	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему»	1	
74	20.03	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх. Общеразвивающие упражнения. Бросок набивного мяча на дальность.	1	
75	23.03	Двигательные действия и навыки. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	1	
		4-я четверть(23ч)		
76	02.04	Соревнования по броскам и метанию.	1	
		Подвижные игры (23ч)		
77	03.04	Футбол. Остановка катящегося мяча.	1	
78	06.04	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	1	
79	09.04	Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	1	
80	10.04	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	1	
81	13.04	Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	1	
82	16.04	Подвижные игры на материале футбола. «Метко в цель»	1	
83	17.04	Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	1	
84	20.04	Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	1	
85	23.04	Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	1	
86	24.04	Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	1	
87	27.04	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	1	
88	28.04	Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком		

89-90	04.05	Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	1	
91	07.05	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	1	
92	08.05	Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	1	
93	11.05	Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	1	
94	14.05	Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	1	
95	15.05	Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	1	
96	18.05	Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	1	
97	21.05	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	
98	22.05	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	1	
99	25.05	Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	1	
99			97	
1 четверть- 25ч 2-я четверть- 23ч 3-я четверть- 26ч 4-я четверть-23ч за год-97ч				