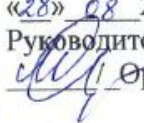
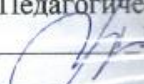




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов №21»**

РАССМОТРЕНА на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от <u>«28» 08</u> 2017г. Руководитель МО  Орлова М.Ю./	ПРИНЯТА Педагогическим советом МБУ «Школа №21» Протокол № <u>1</u> от <u>«30» 08</u> 2017г. Председатель Педагогического совета  Л.В.Королева /	УТВЕРЖДЕНА приказом МБУ «Школа №21» № <u>348</u> от <u>«30» 08</u> 2017г. Директор  Л.В.Королева /
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса
по физической культуре
(автор: В.И. Лях)
УМК «Школа России»**

Программа разработана на основе Примерных программ по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы курса «Физическая культура», автор В.И. Лях

(УМК «Школа России»)

Классы: 1

Программу составили
учителя физической культуры:
Вечканова Анастасия Александровна
учитель первой квалификационной категории

Тольятти, 2017 год

Программа по физической культуре Автор: В.И. Лях, УМК «Школа России» написана в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, предоставленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- 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 упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Портрет выпускника начальной школы.

- Умеет учиться, способен организовать свою деятельность, умеет пользоваться информационными источниками.
- Владеет опытом мотивированного участия в конкурсах и проектах регионального и международного уровней.
- Обладает основами коммуникативной культуры (умеет слушать и слышать собеседника, высказывать свое мнение).
- Любит свой город, свою Родину.
- Любознательный, честный, внимательный, толерантный, активно и заинтересованно познающий мир.
- Уважает и принимает ценности семьи и общества, готов отвечать за свои поступки перед семьей, школой.
- Соблюдает правила здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
1 класс**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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, доброжелательности 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 учебного курса

Универсальные результаты

Ученик научится:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Ученик получит возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Ученик научится:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Ученик получит возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук	Касание пола пальцами и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в	2	3	4	2	3	4

	цель, дистанция 6 м (количество раз)						
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		7	7	7	7	7	7
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее- Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение
каждой темы**

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	6
Гимнастика с элементами акробатики	34
Легкая атлетика	19
Подвижные игры	40
Общее количество часов	99

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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 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 ускорением, 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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 лёгкой 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. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной

ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс.

Знания о физической культуре (1 час)

Организационно-методические указания.

Легкая атлетика (3 часа)

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10 м.

Знания о физической культуре (1 час).

Возникновение физической культуры и спорта.

Легкая атлетика (1 час).

Тестирование метания мешочка на дальность.

Подвижные игры (1 час).

Русская народная подвижная игра «Горелки».

Знания о физической культуре (3 часа).

Олимпийские игры. Что такое физическая культура? Темп и ритм.

Подвижные игры (1 час).

Подвижная игра «Мышеловка».

Знания о физической культуре (1 час).

Личная гигиена человека.

Легкая атлетика (1 час).

Тестирование метания малого мяча на точность.

Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Легкая атлетика (1 час).

Тестирование прыжка в длину с места.

Гимнастика с элементами акробатики (4 часа).

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Тестирование виса на время. Стихотворное сопровождение на уроках. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.

Подвижные игры (7 часов).

Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота». Глаза закрывай – упражнение начинай. Подвижные игры.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час).

Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» совершенствование. Стойка на голове. Лазанье по гимнастической стенке. Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Круговая тренировка. Вис углом на перекладине. Вис углом на перекладине и вис согнувшись. Вис углом на перекладине. Вращение обруча. Обруч - учимся им управлять. Круговая тренировка. Круговая тренировка.

Подвижные игры (12 часов).

«Ночная охота». «Охотники и утки». «Точно в цель». «Точно в цель». «Игра в птиц». «Грибы-шалуны». «Хвостики». «Лес, болото, озеро». «Котел». «Ночная охота». «Собачки». «Собачки».

Гимнастика с элементами акробатики (1 час).

Лазание по гимнастической скамейке.

Подвижные игры (1 час).

Подвижная игра «Белочка – защитница».

Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).

Прохождение полосы препятствий. Прохождение усложненной полосы препятствий.

Легкая атлетика (4 часа).

Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту.

Подвижные игры (7 часов).

Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.

Подвижные игры (4 часа).

Броски мяча через волейбольную сетку. Точность броска через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Броски мяча через волейбольную сетку с дальности.

Легкая атлетика (2 часа).

Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу.

Подвижные игры (1 час).

Подвижная игра «Точно в цель».

Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).

Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

Легкая атлетика (1 час).

Тестирование прыжка в длину с места.

Гимнастика с элементами акробатики (2 часа).

Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Тестирование подъема туловища за 30 с.

Легкая атлетика (2 часа).

Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность.

Подвижные игры (1 час).

Подвижные игры в зале.

Легкая атлетика (4 часа).

Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирования челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочков на дальность.

Подвижные игры (5 часов).

Командная подвижная игра «Хвостики». Русская народная игра «Горелки». Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

Тематическое планирование

Предмет «Физическая культура»

Класс 1

Количество часов всего 99 в неделю 3 часа

№ п\п	Тема\часы	Тематическое планирование	Код элемента содержания (КЭС)	Код требования к уровню подготовки выпускников (КПУ)	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 час)					
1.	Знания о физической культуре (1 час) Организационно-методические указания	1.1. Знания о физической культуре (1 час). Организационно-методические указания			Иметь представление для чего нужно построение как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре
Легкая атлетика (3 часа)					
2.	Легкая атлетика (3 часа)	2.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 2.2. Техника челночного бега. 2.3. Тестирование челночного бега 3x10 м			Иметь представления о правилах проведения тестирования бега на 30 м с высокого старта. Научится выполнять челночный бег 3x10м. Выполнять тестирование челночного бега 3x10 м.
Знания о физической культуре (1 час)					
3.	Знания о физической культуре (1 час)	3.1. Возникновение физической культуры и спорта			Иметь представления о возникновении физкультуры и спорта.
Легкая атлетика (1 час)					

4.	Легкая атлетика (1 час)	4.1. Тестирование метания мешочка на дальность			Научится выполнять метания мешочка на дальность.
Подвижные игры (1 час)					
5.	Подвижные игры (1 час)	5.1. Русская народная подвижная игра «Горелки»			Иметь представления о правилах подвижной игры «Горелки».
Знания о физической культуре (3 час)					
6.	Знания о физической культуре (3 час)	6.1. Олимпийские игры 6.2. Что такое физическая культура? 6.3. Темп и ритм			Иметь представления о символике и традициях Олимпийских игр, о понятии «физическая культура», о темпе и ритме.
Подвижные игры (1 час)					
7.	Подвижные игры (1 час)	7.1. Подвижная игра «Мышеловка»			Знать правила подвижной игры «Мышеловка».
Знания о физической культуре (1 час)					
8.	Знания о физической культуре (1 час)	8.1. Личная гигиена человека			Иметь представления о личной гигиене человека.
Легкая атлетика (1 час)					
9.	Легкая атлетика (1 час)	9.1. Тестирование метания малого мяча на точность			Выполнять метания малого мяча на точность.
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)					
10.	Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)	10.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя. 10.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.			Выполнять тестирования наклона вперед из положения стоя. Выполнять тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.
Легкая атлетика (1 час)					
11.	Легкая атлетика (1 час)	11.1. Тестирование прыжка в длину с места			Выполнять тестирования прыжка в длину с места.
Гимнастика с элементами акробатики (4 час)					
12.	Гимнастика с элементами	12.1. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.			Выполнять тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.

	акробатики (4 час)	12.2. Тестирование вися на время. 12.3. Стихотворное сопровождение на уроках. 12.4. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.			Научится выполнять вис на время. Иметь представления о правилах проведения подвижной игры «Кто быстрее схватит» и «Совушка».
Подвижные игры (7 часов)					
13.	Подвижные игры (7 часов)	13.1. Ловля и броски мяча в парах. 13.2. Подвижная игра «Осада города». 13.3. Индивидуальная работа с мячом. 13.4. Школа укрощения мяча. 13.5. Подвижная игра «Ночная охота». 13.6. Глаза закрывай – упражнение начинай. 13.7. Подвижные игры			Научится выполнять бросок и ловлю мяча. Иметь представления о правилах проведения подвижной игры «Осада города». Научится выполнять индивидуальную работу с мячом. Иметь представления о правилах проведения подвижной игры «Вышибалы». Иметь представления о правилах проведения подвижной игры «Ночная игра»
Гимнастика с элементами акробатики (21 час)					
14.	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)	14.1. Перекаты 14.2. Разновидности перекатов 14.3. Техника выполнения кувырка вперед. 14.4. Кувырок вперед. 14.5. Стойка на лопатках, «мост». 14.6. Стойка на лопатках, «мост»-совершенствование. 14.7. Стойка на голове. 14.8. Лазанье по гимнастической стенке. 14.9. Перелезание на гимнастической стенке. 14.10. Висы на перекладине.			Научится выполнять группировку, перекаты. Иметь представление о разновидностях перекатов и их выполнении. Научится выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», лазание по гимнастической стенке. перелезание по гимнастической стенке, висы на перекладине, прыжки со скакалкой, прыжки в скакалку, вис углом на перекладине, вис углом на перекладине и вис согнувшись, обруч - учимся им управлять. Выполнять круговую тренировку.

		14.11. Круговая тренировка. 14.12. Прыжки со скакалкой. 14.13. Прыжки в скакалку. 14.14. Круговая тренировка. 14.15. Вис углом на перекладине. 14.16. Вис углом на перекладине и вис согнувшись. 14.17. Вис углом на перекладине. 14.18. Вращение обруча. 14.19. Обруч - учимся им управлять. 14.20. Круговая тренировка. 14.21. Круговая тренировка.			
Подвижные игры (12 часов)					
15.	Подвижные игры (12 часов)	15.1. «Ночная охота» 15.2. «Охотники и утки» 15.3. «Точно в цель» 15.4. «Точно в цель» 15.5. «Игра в птиц» 15.6. «Грибы-шалуны» 15.7. «Хвостики» 15.8. «Лес, болото, озеро» 15.9. «Котел» 15.10. «Ночная охота» 15.11. «Собачки» 15.12. «Собачки»			Знать правила подвижной игры: «Ночная охота», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Игра в птиц», «Грибы-шалуны», «Хвостики», «Лес, болото, озеро», «Котел», «Собачки».
Гимнастика с элементами акробатики (1 час)					
16.	Гимнастика с элементами акробатики (1 час)	16.1 Лазание по гимнастической скамейке.			Выполнять лазание по гимнастической стенке.
Подвижные игры (1 час)					
17.	Подвижные игры (1 час)	17.1. Подвижная игра «Белочка-защитница».			Иметь представления о правилах игры «Белочка - защитница»

Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)					
18.	Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)	18.1. Прохождение полосы препятствий. 18.2. Прохождение усложненной полосы препятствий.			Выполнять полосы препятствий, играть в подвижную игру «Белка - защитница».
Легкая атлетика (4 часа)					
19.	Легкая атлетика (4 часа)	19.1. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. 19.2. Прыжок в высоту с прямого разбега. 19.3. Прыжок в высоту спиной вперед. 19.4. Прыжок в высоту.			Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.
Подвижные игры (7 часов)					
20.	Подвижные игры (7 часов)	20.1. Броски и ловля мяча в парах. 20.2. Броски и ловля мяча в парах. 20.3. Ведение мяча. 20.4. Ведение мяча в движении. 20.5. Эстафеты с мячом. 20.6. Подвижные игры с мячом. 20.7. Подвижные игры.			Научится выполнять броски, ловлю мяча различными способами. Ведения мяча. Знать правила подвижных игр, эстафет с мячом.
Подвижные игры (4 часа)					
21.	Подвижные игры (4 часа)	21.1. Броски мяча через волейбольную сетку. 21.2. Точность броска через волейбольную сетку. 21.3. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». 21.4. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.			Выполнять броски через волейбольную сетку; играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». Научится выполнять броски мяча через волейбольную сетку с дальности
Легкая атлетика (2 часа)					
22.	Легкая атлетика (2 часа)	22.1. Бросок набивного мяча от			Научится выполнять бросок набивного мяча на

	часа)	грудь. 22.2. Бросок набивного мяча снизу.			дальность.
Подвижная игра (1 час)					
23.	Подвижная игра (1 час)	23.1. Подвижная игра «Точно в цель»			Знать правила игры «Точно в цель»
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)					
24.	Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)	24.1. Тестирование виса на время. 24.2. Тестирование наклона вперед из положения стоя			Выполнять вис на время
Легкая атлетика (1 час)					
25.	Легкая атлетика (1 час)	25.1. Тестирование прыжка в длину с места			Выполнять тестирование наклона вперед из положения стоя
Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)					
26.	Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)	26.1. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. 26.2. Тестирование подъема туловища за 30 с.			Выполнять тестирование прыжка в длину с места, подъема туловища за 30 с.
Легкая атлетика (2 часа)					
27.	Легкая атлетика (2 часа)	27.1. Техника метания на точность 27.2. Тестирование метания малого мяча на точность.			Научится выполнять метание на точность.
Подвижные игры (1 часа)					
28.	Подвижные игры (1 часа)	28.1. Подвижные игры для зала			Иметь представления, в какие игры можно играть в зале.
Легкая атлетика (4 часа)					
29.	Легкая атлетика (4 часа)	29.1. Беговые упражнения. 29.2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 29.3. Тестирования челночного бега 3x10 м. 29.4. Тестирование метания мешочков на дальность.			Научиться выполнять беговые упражнения. Выполнять тестирование бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3x10 м, метания мешочков на дальность

Подвижная игра (5 часов)

30.	Подвижная игра (5 часов)	30.1. Командная подвижная игра «Хвостики» 30.2. Русская народная игра «Горелки» 30.3. Командные подвижные игры 30.4. Подвижные игры с мячом 30.5. Подвижные игры			Выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру с мячом, «Хвостики», «Горелки».
-----	---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------