

Рассмотрена

Согласована

Утверждена

Руководитель МО
Богданова Л. Г. Богданова

Заместитель директора
школы по УВР
Бирюкова И. В. Бирюкова

Директор школы
Новикова Н. А. Новикова

Протокол № 1
«26» августа 2020г.

От «24» августа 2020г.

Приказ № 1-100
От «01» 09 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»

учителя начальных классов

Праведниковой Татьяны Михайловны.

Принята на заседании

педагогического совета школы

Протокол № 1 от

«28» августа 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 1 класса МКОУ «Ольховатская средняя общеобразовательная школа» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано 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.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №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».

Сроки реализации программы: на изучение физической культуры в 1 классе отводится 3 часа в неделю (99 часов в год).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

- 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).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 1-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания по темам программы:

1. Знания и о физической культуре

В результате изучения темы учащиеся научатся:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм;
- Различать разные виды спорта;
- Держать осанку;
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Составлять комплекс утренней зарядки;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Умение слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Правильно выполнять правила личной гигиены;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

2. Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Размыкаться на руки в стороны;
- Перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом;

- Выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Запоминать короткие временные отрезки;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Переворот на гимнастических кольцах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;*
- *Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;*
- *Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

4. Лыжная подготовка

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем «полулечкой» с лыжными палками и без них;
- Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км;
- Кататься на лыжах «змейкой»;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

5. Подвижные игры

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества;
- Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- Использовать подвижные игры для активного отдыха.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена
Способы физической 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	Организующие 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

	<p>налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>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.</p> <p>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)</p>
Легкая атлетика	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>
Лыжная подготовка	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»;</p> <p>переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением</p>
Подвижные игры	<p>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».</p> <p>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».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p>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».</p>
ОРУ	<p>Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.</p>

№ урока	Тема урока	Кол -во час	Д/З	Дата проведения	
				план	факт
Легкая атлетика 11 часов.					
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	1			
2	Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция»	1			
3	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси лебеди»	1			
4	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1			
6	Прыжки. Разновидности прыжков.	1			
7	Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			
8	Прыжки. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			
9	Метание. Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	1			
10	Метание. Броски малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
11	Метание. Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
Подвижные игры 20 часов.					
12	Подвижные игры. Игра «К своим флажкам»	1	В 1		
13	Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1	кла		
14	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»		с		
15	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	1	се		
16	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1	нет		
17	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1	до		
18	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1	м.		
19	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1	зад		
20	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	.		
21	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	Пи		
22	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	сьм		
23	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	о		
24	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1	Ми		
25	Подвижные игры. Эстафеты.	1	ноб		
26	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки»	1	раз		
27	Подвижные игры. «Зайцы в огороде».	1	ова		
28	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры»	1	ния		
29	Подвижные игры. Игра «Точный расчет».		Рос		
30	Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты.		сии		
31	Подвижные игры. Игра Эстафеты.		от		
			25.		
			09.		
			200		
			0№		
			202		
			1/1		
			1-		
			13		
Гимнастика с элементами акробатики - 17 часов.					
32	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	1	Об		
33	Строевые упражнения. Перекаты.	1	орг		
34	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1	зац		
			ии		

35	Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка».	1	обучения в первом классе с учетом требований начальной школы		
36	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			
37	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1			
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
39	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
40	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
41	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
42	Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
43	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1			
44	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического коня.	1			
45	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастического коня.	1			
46	Лазание по канату. Перелезание через гимнастического коня.	1			
47	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1			
48	Перелезание через препятствия.	1			
Кроссовая подготовка 19 часов.					
49	Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
50	Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	1			
51	Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
52	Подвижная игра «Третий лишний».	1			
53	Равномерный бег. Эстафеты.	1			
54	Подвижная игра «День и ночь».	1			
55	Подвижная игра «Птицы и буря».	1			
56	Подвижная игра «Пятнашки»				
57	Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
58	Подвижная игра «Третий лишний».	1			
59	Равномерный бег. Эстафеты.	1			
60	Равномерный бег. Эстафеты.	1			
61	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1			
62	Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы».	1			
63	Равномерный бег. Эстафеты.	1			
64	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1			
65	Равномерный бег. Подвижные игры с мячами.	1			
66	Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье».	1			
67	Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря».	1			
Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.					
68	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
69	ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
70	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
71	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1			
72	Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1			
73	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1			
74	Передача мяча. Эстафеты с мячами.	1			
75	Передача мяча Эстафеты с мячами.	1			
76	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с	1			

	мячами.				
77	Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	1			
78	Бросок мяча. Эстафеты с мячами.	1			
79	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
80	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1			
81	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	1			
82	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
83	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
84	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
85	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
86	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
87	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	1			
88	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
89	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
Легкая атлетика 10 часов.					
90	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			
91	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			
92	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1			
93	Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь».	1			
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1			
95	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1			
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1			
97	Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	1			
98	Метание набивного мяча из разных положений.	1			
99	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность.	1			

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров