

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>«Рассмотрено»</b><br/> Руководитель МО:<br/> Сучкова М.В./_____/</p> <p>Протокол № ____ от<br/> «__»_____20__г</p> | <p><b>«Согласовано»</b><br/> Заместитель директора по<br/> УВР МОУ «Октябрьская<br/> СОШ»:<br/> Лихоткина Т.М./_____/</p> <p>«__»_____20__г.</p> | <p><b>«Утверждаю»</b><br/> Директор МОУ «Октябрьская<br/> СОШ»:<br/> Афлаторлы А.С. /_____/</p> <p>Приказ № ____ от<br/> «__»_____20__г.</p> |
|--|--|--|

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

*Трушиной Любови Ивановны*

---

Ф.И.О., категория

*предмету «Физическая культура» 1 класс*

по \_\_\_\_\_

---

предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе программ В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2006г); А.П. Матвеева, Т.В. Петровой (2006г).

Программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы МОУ «Октябрьская СОШ» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Программа «Физическая культура» (М.: Вентана-Граф», 2014 г) ;
2. Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 1-2 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М.: Вентана-Граф», 2014 г)

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- ✓ формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- ✓ формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- ✓ расширение двигательного опыта посредством усвоения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- ✓ формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- ✓ расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
- ✓ Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

### **Практические задачи**

#### **Формирование:**

- ✓ Интересы учащихся к занятиям физической культурой осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- ✓ Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- ✓ Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- ✓ Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- ✓ Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

#### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- ✓ Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- ✓ Культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры.
- ✓ Деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

- ✓ Принцип достаточности и соответствия, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.
- ✓ Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала.

Программа рассчитана на 99 часов при 3 часовой нагрузке в неделю.

### **Учебно-тематический план**

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

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

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

- требованиях 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 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный

материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

| <b>№ п/п</b> | <b>Вид программного материала</b>                                 | <b>Количество часов</b> |
|--------------|---|-------------------------|
| <b>1.</b>    | <b>Базовая часть</b>  | <b>78</b>               |
| 1.1.         | Подвижные игры  | 18                      |
| 1.2.         | Гимнастика с элементами акробатики                                | 18                      |
| 1.3.         | Лёгкоатлетические упражнения                                      | 21                      |
| 1.4.         | Лыжная подготовка   | 21                      |
| 1.5.         | Плавание  |                         |
| <b>2.</b>    | <b>Вариативная часть</b>  | <b>21</b>               |
| 2.1.         | Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 9                       |
| 2.2          | Подвижные игры  | 5                       |
| 2.3          | Гимнастика с элементами акробатики                                | 3                       |
| 2.4          | Лёгкоатлетические упражнения                                      | 3                       |
| 2.5          | Лыжная подготовка   | 1                       |
|              | <b>Итого часов в год:</b>   | <b>99</b>               |

### **Содержание программы**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег. Прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 способы физической деятельности. Знания о физической культуре, проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 1) гимнастический мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед 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 перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая 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; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног; проплывание учебных дистанций произвольным способом (при наличии возможности возить в бассейн).

### **Подвижные и спортивные игры**

**На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале легкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### **На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **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 вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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 одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных

групп; передвижение 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, 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); перелезания и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой 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 поочередно.

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 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;



прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **1. Дыхательная гимнастика**

Ритмичное глубокое дыхание (гипервентеляция легких).

Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2–3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3–4 «порции».

Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения — исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

### **2. Упражнения на внимание**

Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передачи и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

#### **Игры на внимание**

**«Волшебное слово».** Дети повторяют движения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!».

**Будь внимателен.** Дети выполняют гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики» — прыжки на месте; «Птицы» — взмахи руками; «Лягушки» — присесть и скакать вприсядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с разными интервалами.

**Запрещенное движение.** Дети вместе с учителем становятся в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны выполнять их вслед за ним. При этом одно движение запрещено: его нельзя повторять (например, движение «руки за голову»). Учитель начинает делать разные движения, ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Запрещенные движения следует менять после четырех-пяти повторений.

**Запрещенное слово.** Выбираем запрещенное слово – это может быть название какого-либо цвета (желтый) или качества (маленький). Ведущий в произвольной последовательности бросает детям мяч, одновременно

задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза? А ромашка?», «Слон большой, а мышка?» Дети должны давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра». «**Летает — не летает**». Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы и показывает движения. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться и поднимать руки, называя нелетающий предмет. Ребятам необходимо своевременно удерживаться от неправильного повторения.

### **3. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений 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.

#### **Выполнение упражнений в статическом режиме из системы хатха-йога**

**Поза лука.** Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Постарайтесь ноги и стопы держать вместе. Теперь медленно поднимайте голени, отрывая их от бёдер. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Поза полезна для всего тела, особенно для позвоночника и живота, прекрасно устраняет дефекты осанки.

**Стойка на одной ноге.** Встать на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Поднять руки вверх над головой, разведите руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибать. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения — формируется навык правильной осанки, развиваются мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины, улучшается чувство равновесия.

**Поза кресла.** Встать прямо, расставив ноги примерно на 40 сантиметров. Руки вверх. Согнуть ноги в коленях и немного присесть. Находиться в приседе 20–30 секунд. Это прекрасное упражнение для тренировки мышц ног и спины. Укрепляются мышцы всего тела, приобретается навык поддержания красивой осанки.

**Растяжение спины.** Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх до верхней части спины, на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Оставаться в этой позе 20–30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения. Эффект упражнения — укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

**Ласточка.** Из основной стойки наклониться вперед. Поднять правую ногу параллельно пола, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога

составляют прямую линию. Удерживать позу 20–30 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги. Эффект упражнения — активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

**Выпад в сторону.** Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать выпад вбок правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно  $60^\circ$ , левая нога — прямая. Держать позу 20–30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки. Увеличивается подвижность в тазобедренных и коленных суставах, укрепляются мышцы ног.

**Поза наклона вперед сидя.** Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп, расслабить мышцы. Удерживать позу около 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите врозь. Расслабьтесь. Эта поза укрепляет на мышцы спины, заднюю часть ног, мышцы, расположенные в области живота.

**Поза кобры.** Техника: лягте на живот, ноги держите вместе. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх и прогибайтесь как можно дальше назад голову и грудную клетку, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Взгляд направьте вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустите на пол вначале грудь, а затем голову. Упражнение укрепляет мышцы спины, устраняются смещения в позвоночнике.

**Треугольник.** Техника: Из основной стойки прыжком расставить стопы шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30–40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяет грудную клетку.

**Выпад вперед руки вверх.** Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно  $90^\circ$ , левая нога — прямая. Держать позу 20–30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч.

### **Серия упражнений для профилактики нарушений осанки**

#### **Комплекс «Красивая осанка»**

**«Выпрямить спину».** И. п.: сесть на пятки, руки развести в стороны.

На счет «раз», сгибая руки в локтях за спиной (правая рука сверху, левая снизу), переплести пальцы. На счет «два-три» удерживать позу. На счет

«четыре» принять исходное положение. На счет «пять ... восемь» повторить упражнение, поменяв руки (левая сверху, правая внизу).

**«Напрягаем руки».** И. п.: сесть по-турецки, руки отвести за спину, пальцы переплести.

На счет «раз» глубоко наклониться вперед, поднимая руки назад и вверх. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

**«Расправим плечи».** И. п.: сесть по-турецки, руки держать за головой.

На счет «один...четыре» выполнить пружинящие отведения локтей назад. На счет «пять», отводя локти назад, глубоко наклониться вперед. На счет «шесть-семь» удерживать позу. На счет «восемь» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

#### **4. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

Эти упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части оздоровительного урока физической культуры. Учитель самостоятельно выбирает те упражнения, которые необходимы на данном этапе обучения. При возможности можно выполнить весь представленный комплекс упражнений.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин).

Ходьба и бег на носках (1–2 мин).

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40–50 с)

Ходьба на наружном своде стопы (1–1,5 мин).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1–1,5 мин).

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

#### **5. Общая физическая подготовка**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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; 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.

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 поочередно 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.

## **6. Подвижные игры**

Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством улучшения здоровья учащихся младшего школьного возраста. Правильно проведенная подвижная игра улучшает самочувствие, создает положительный эмоциональный фон всего оздоровительного занятия, формирует у детей мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Приводим описание некоторых подвижных игр, которые можно использовать на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

**«Зайчик».** Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: «Зайка, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить!» Задача зайца: обмануть бдительность детей и выскочить из круга.

**«Кошки-мышки».** Из детей выбирают «кошку» и «мышку». «Кошке» завязывают глаза, «мышке» дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. «Мышка» бежит внутри круга и не переставая звонит в колокольчик. Задача «кошки» — поймать «мышку».

**«Кто обгонит?»** Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

**«Лошадки».** Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу учителя «Лошадки!» бегут, высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер!» — обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

**«Невод».** Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью «невода». Игра продолжается до тех пор, пока «неводом» не будут пойманы все «рыбки», то есть другие участники.

**Перемена мест.** На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3–5 м один от другого. Каждый участник игры стоит в своем кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять свободный кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

**Салки-ноги от земли.** Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, при котором ступни ног не касаются земли (повиснуть на канате, сесть на скамейку, стать на колени, принять упор на бревне и т. д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого «салка» догонит, становится водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я салка!» — и игра продолжается.

**«Третий лишний».** Играющие становятся попарно в затылок друг другу, образуя круг, лицом к центру. За кругом остаются двое игроков: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

### **7. Легкая 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.

### **8. Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **9. Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Знакомство с экипировкой, техникой движений на лыжах по равнине, горки – пологие, крутые, низкие

### **10. Плавание**

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

### **11. Упражнения для профилактики простуды**

Упражнения для мышц шеи. Упражнение состоит из трех движений:

1) стоя, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо. Повторите 5–25 раз;

2) стоя, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите 5–25 раз;

3) стоя, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо). Это упражнение укрепляет мышцы шеи, а также облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

### **Дыхательные упражнения**

1) Ритмичное глубокое дыхание.

2) Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2–3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3–4 «порции».

3) Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения — исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

### **12. Упражнения для психорегуляции**

**Поза для расслабления мышц лежа.** Лягте на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положите ладонями вверх и отодвиньте их от туловища. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышать ритмично. Впоследствии дыхание станет легким и медленным.

Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах. Остаться в этом положении 3-5 минут. Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.

**Стойка на одной ноге.** Станьте на левую ногу, положив лодыжку правой стопы у основания левого бедра. Руки поднять вверх и соединить ладони. Выполнить 20–30 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение на другой ноге. Упражнение развивает чувство равновесия, укрепляет мышцы ног и туловища, формирует чувство уверенности в своих силах.

### **Игры для психорегуляции**

**«Восковая скульптура».** Дети свободно бегают по площадке, выполняют произвольные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего-«скульптора» каждый участник должен замереть в той позе, в какой его остановил «скульптор». Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

**«Идем за синей птицей».** Дети идут по залу, взявшись за руки и многократно напевая: «Мы длинной вереницей идем за Синей птицей, идем за Синей птицей, идем за Синей птицей». Игра формирует чувство спокойствия, воспитывает навыки коллективных действий. Время выполнения – до 4 минут.

**«Факиры».** Дети сидят на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, «факиры» отдыхают. Время выполнения 3–4 минуты

**«Фея сна».** Дети сидят или стоят по кругу. К ним поочередно подходит водящий-«Фея сна», касается плеча «волшебной палочкой», и они «засыпают»: закрывают глаза, расслабляют все мышцы. Время выполнения – до 5 минут.

**«Танец зверюшек».** Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему по душе. Зверек произвольно танцует: радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в теле. Время выполнения 3–5 минут. Упражнение формирует чувство спокойствия, тренирует воображение.

### **13. Упражнения для формирования усидчивости**

Выполнение статических поз системы хатха-йога: стойка на одной ноге (Поза «дерева»), поза плуга, поза прогнувшись (поза «Змеи»).

### **14. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений зрения**

Перемещение взгляда влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. Согревание глаз теплыми ладонями. Растирание мышц плечевого пояса.

Массаж биологически активных точек на лице.

### **15. Знания по физической культуре**

Физическое воспитание в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, в средние века в Европе, в Древнем Китае, Японии, Индии. Физическая культура в России.

Возрождение Олимпийских игр. Российские чемпионы. Правильное питание.



## **Требования к уровню подготовки учащихся**

### ***Учащиеся должны знать:***

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### ***Уметь:***

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

## **Планируемые результаты освоения предмета**

### **Личностные результаты**

- ✓ Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование

- ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- ✓ Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
  - ✓ Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
  - ✓ Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
  - ✓ Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
  - ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
  - ✓ Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
  - ✓ Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
  - ✓ Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
  - ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- ✓ Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
- ✓ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- ✓ Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
- ✓ Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
- ✓ Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
- ✓ Владение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты устной и письменной формах.
- ✓ Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- ✓ Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.
- ✓ 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 сторон и сотрудничества;
- ✓ Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- ✓ Владение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- ✓ Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### Предметные результаты:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации
- ✓ Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- ✓ Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития

### Планируемые результаты обучения.

| Радел программ                      | Ученик научится.  | Ученик получит возможность научиться.   |
|-------------------------------------|---|---|
| <i>Знания о физической культуре</i> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 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;</li><li>• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;</li><li>• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li><li>• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</li><li>• 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.</li></ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  |  |
| <i>Способы физкультурной деятельности</i> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</li> <li>• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li> <li>• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</li> </ul> |
| <i>Физическое совершенствование</i>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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);</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;</li> <li>• выполнять организующие строевые команды и приёмы;</li> <li>• выполнять акробатические</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> <li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li> <li>• играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</li> </ul>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);</li> <li>• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</li> </ul> |  |
|--|---|--|

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **называть, описывать и раскрывать:**

- ✓ Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- ✓ Значение правильного режима дня; правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- ✓ Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- ✓ Значение физической нагрузки и способы её регулирования
- ✓ Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениям, профилактику травматизма.

#### **Уметь:**

- ✓ Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
- ✓ Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- ✓ Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток,
- ✓ Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики.
- ✓ Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах.
- ✓ Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.

- ✓ Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.
- ✓ Организовывать и соблюдать правильный режим дня
- ✓ Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями.
- ✓ Измерять собственную массу и длину тела.
- ✓ Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета**

Отметки в первом классе не ставятся. Оценка достижений учащихся на уроках физической культуры проводится только словесно. Учитель положительно оценивает любую удачу ученика, если даже она весьма незначительна.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.





## Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема урока   | Тип урока       | Характеристика основной деятельности ученика  | Планируемые результаты:<br>личностные, метапредметные, предметные   |
|-------|--|-----------------|---|---|
| 1.    | <b>Урок – сказка</b> «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пинг-вины с мячом».                   | Вводный урок    | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека  |
| 2.    | <b>Урок – путешествие.</b> «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. | Комбинированный | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.   | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов  |
| 3.    | <b>Спортивный калейдоскоп.</b> Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».   | Комбинированный | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.  | <b>Стартовый контроль: бег 30 м.</b> Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| 4.    | <b>Спортивный марафон.</b> Обычный бег, бег  | Ком-            | Различать разные виды бега,   | Понимать значение физической подготовки в   |

|    |   |                           |   |   |
|----|---|---------------------------|---|---|
|    | с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.                   | бини рованный             | уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.   | древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека          |
| 5. | <b>Спортивный марафон.</b> «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбини рованный          | Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | <b>Стартовый контроль:</b> прыжок в длину с места. Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня |
| 6. | <b>Спортивный марафон.</b> Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.          | Комбини рованный          | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.                           | Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания   |
| 7. | <b>Урок – игра</b> Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.  | Изучение нового материала | Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.   | Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур   |
| 8. | <b>Спортивный марафон</b> «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»             | Комбини рованный          | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному  | Определять внешние признаки собственного недомогания  |

|     |  |                           |  |   |
|-----|--|---------------------------|--|---|
|     |  |                           | выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  |   |
| 9.  | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».             | Изучение нового материала | <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p> | Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений   |
| 10. | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.   | Комбинированный           | <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>  | <p>Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).</p> <p>Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений</p> |
| 11. | Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. | Изучение нового материала | <p>Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.</p>  | Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений   |
| 12. | <b>Спортивный марафон</b>  | Ком-                      | Развитие выносливости,   | Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из   |

|     |  |                    |   |  |
|-----|--|--------------------|---|--|
|     | «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».  | бни рованный       | умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. | положения сидя. С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения  |
| 13. | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.   | Комбини рованный   | Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                          | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 14. | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.                     | Совершенство вание |   | Знать правила ТБ<br>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)   |
| 15. | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | Вводный            | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.  | Знать понятие «короткая дистанция»<br>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м)   |
| 16. | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).  | Комбини рованный   | Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.   | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.  |
| 17. | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).  | Комбини рованный   | Подготавливать площадки для проведения подвижных  | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересеченной местности (до 1км)   |

|     |   |                           |  |  |
|-----|---|---------------------------|--|--|
| 18. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | Комбинированный           | игр в соответствии с их правилами.   | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10мин); по слабо пересеченной местности (до 1км)   |
| 19. | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).                     | Совершенствование         | Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.  |
| 20. | <b>Урок – путешествие</b> «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».                               | Изучение нового материала | Моделировать игровые ситуации.   | Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. |
| 21. | <b>Спортивный калейдоскоп</b> «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».                      | Комбинированный           | Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.  | Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 10м)   |
| 22. | Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».  | Изучение нового материала | Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой  | Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками  |
| 23. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».  | Комбинированный           |  | Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками  |

|     |  |                           |   |  |
|-----|--|---------------------------|---|--|
| 24. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».   | Комбинированный           | деятельности.   | <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.   |
| 25. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».   | Комбинированный           |   | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 26. | <b>Спортивный марафон</b> «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».   | Комбинированный           |   | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 27. | Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему». | Изучение нового материала | Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.   |
| 28. | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».  | Изучение нового           | Пересказывать тексты по истории физической культуры.<br>Понимать и раскрывать   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.   |

|     |  |                           |   |  |
|-----|--|---------------------------|---|--|
|     |  | материала                 | связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.  |  |
| 29. | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | Вводный урок              | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.   |
| 30. | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».  | Изучение нового материала | Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.   |
| 31. | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».   | Изучение нового материала | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.        | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 32. | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».   | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по  | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. |

|     |   |                           |  |   |
|-----|---|---------------------------|--|---|
|     |   |                           | взаимодействию в парах т группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.   |   |
| 33. | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».  | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  | Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).<br>Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м |
| 34. | <b>Урок – викторина</b> «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке». | Изучение нового материала | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).                                     | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м  |
| 35. | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».  | Комбинированный           | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.  |



|     |   |                           |  |  |
|-----|---|---------------------------|--|--|
| 36. | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».   | Изучение нового материала | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.   | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.                                   |
| 37. | <b>Урок – соревнование</b> «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | Изучение нового материала | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.                                   |
| 38. | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».  | Изучение нового материала | Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.                                   |
| 39. | <b>Урок – соревнование</b> «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».                           | Комбинированный           | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических  | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места с различных положений; метать в цель; метать набивной мяч |

|     |   |                           |  |   |
|-----|---|---------------------------|--|---|
|     |   |                           | упражнений с элементами лазанья и перелезания.<br>Соблюдать правила техники безопасности.  |   |
| 40. | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».  | Совершенство              | Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.<br>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. | <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места с различных положений; метать в цель; метать набивной мяч                                |
| 41. | ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».  | Изучение нового материала | Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.<br>Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм                                   | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;<br>понимать технику выполнения упражнений;<br>правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |
| 42. | Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Комбинированный           | Проявлять качества координации при   | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;<br>понимать технику выполнения упражнений;<br>правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию |

|     |   |                                    |  |  |
|-----|---|------------------------------------|--|--|
| 43. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств | Ком-<br>бини<br>ро-<br>ван-<br>ный | выполнении упражнений.<br>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |
| 44. | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».   | Ком-<br>бини<br>ро-<br>ван-<br>ный | Проявлять качества силы, координации и выносливости.<br>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.                               | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. |
| 45. | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»   |                                    |  | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.         |
| 46. | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».  |                                    |  | Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.         |
| 47. | Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».  |                                    |  | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке  |

|     |  |                            |  |  |
|-----|--|----------------------------|--|--|
| 48. | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового материала  | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.  | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке |
| 49. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.                         | Изучение нового материала  | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.   | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.   |
| 50. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.  | Вводный урок               |  | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.   |
| 51. | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.  | Изучение нового материала. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.<br><br>Переносить и надевать лыжный инвентарь.<br><br>Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. | выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход  |
| 52. | Разучивание скользящего шага.  | Изучение нового материала. |  | выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах; выполнять скользящий ход  |
| 53. | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.  | Комбинированный            |  | Знать технику поворота на месте, уметь двигаться скользящим шагом  |

|            |   |   |  |  |
|------------|---|---|--|--|
|            |   | <b>ван-<br/>ный.</b>                                      |  |  |
| <b>54.</b> | <b>Передвижение скользящим шагом.</b>   | <b>Ком-<br/>бини<br/>ро-<br/>ван-<br/>ный</b>             |  | <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> |
| <b>55.</b> | <b>Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»</b> | <b>Изуче<br/>ние<br/>ново-<br/>го<br/>мате-<br/>риала</b> | <b>Пересказывать тексты по истории физической культуры.<br/>Освоить материал о зарождении олимпийских игр.</b> |  |
| <b>56.</b> | <b>Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».</b>                  | <b>Изуче<br/>ние<br/>ново-</b>                            | <b>Описывать технику</b>   | <b>Знать технику поворота на месте, уметь двигаться скользящим шагом</b>   |

|     |   |                 |   |   |
|-----|---|-----------------|---|---|
|     |   | го материала    | выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях  |   |
| 57. | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».                          | Комбинированный | она используется лыжниками.<br><br>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов<br><br>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.<br><br>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой | Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.<br>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов<br>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.<br>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.<br>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.<br>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.<br>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.<br>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. |
| 58. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».    | Совершенство    | лыжах в условиях игровой деятельности.  | Знать технику поворота на месте, уметь двигаться скользящим шагом<br>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.<br>Демонстрировать технику выполнения основной  |
| 59. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».    |                 | Демонстрировать технику   |   |
| 60. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». |                 |   |   |

|     |  |                           |  |   |
|-----|--|---------------------------|--|---|
| 61. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».                                    |                           | передвижения на лыжах скользящим шагом.  | <p>стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p>Знать технику поворота на месте, уметь двигаться скользящим шагом</p> <p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на</p> |
| 62. | Попеременно двушажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».   | Изучение нового материала | Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.       |   |
| 63. | Попеременно двушажный ход. Игра «По местам».   | Комбинированный           | Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. |   |
| 64. | Попеременно двушажный ход. Игра «День и ночь».   |                           |  |   |
| 65. | Попеременно двушажный ход.   |                           |  |   |
| 66. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».                                    | Изучение нового материала | Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.      |   |
| 67. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | Комбинированный           | Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.                       |   |
| 68. | Попеременно двушажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее                                       | Комбини                   |  |   |

|     |   |  |   |  |
|-----|---|--|---|--|
|     | взойдет в гору».  | ро-<br>ван-<br>ный                             | Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.   | лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил. |
| 69. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.   | Ком-<br>бини<br>ро-<br>ван-<br>ный             |   |  |
| 70. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.   | Ком-<br>бини<br>ро-<br>ван-<br>ный             |   |  |
| 71. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».                   | Ком-<br>бини<br>ро-<br>ван-<br>ный             | Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.  |  |
| 72. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».      |  |   |  |
| 73. | Лыжные эстафеты. Игра «За мной».  |  |   |  |
| 74. | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».   |  |   |  |
| 75. | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.     | Изуче-<br>ние<br>ново-<br>го<br>мате-<br>риала | Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).   |
| 76. | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | Изу-<br>чение<br>ново-<br>го                   | Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о   | Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать   |



|     |   |                            |  |   |
|-----|---|----------------------------|--|---|
|     |   | материала.                 | зарождении физической культуры на территории Древней Руси.   | технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).   |
| 77. | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | Изучение нового материала. | Осваивать технику бега различными способами.<br><br>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.                   | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.<br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 78. | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.   | Комбинированный            | Различать разновидности беговых заданий.<br><br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.<br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 79. | Прыжки в длину с разбега.   | Совершенство               |  | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.<br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 80. | Прыжки в длину с разбега.   |                            |  | Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.  |
| 81. | Бег. Метание на дальность.  |                            |  | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке.<br>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. |
| 82. | Бег. Метание на дальность.  |                            |  | Сдача контрольного норматива метание на дальность.  |
| 83. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».   |                            | Выполнять самостоятельно   | Уметь перелезть через низкие препятствия.   |

|     |   |                                    |  |   |
|-----|---|------------------------------------|--|---|
| 84. | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».   | Ком-<br>бини<br>ро-<br>ван-<br>ный | упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.  | Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. |
| 85. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег.   |                                    |  |   |
| 86. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег.   |                                    |  |   |
| 87. | Кроссовая подготовка.   |                                    |  |   |
| 88. | Кроссовая подготовка.   |                                    |  |   |
| 89. | Кроссовая подготовка.   |                                    |  | Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.  |
| 90. | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации                                      |                                    | Объяснять пользу подвижных игр.<br><br>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.<br><br>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.<br><br>Распределяться на команды с | Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.<br><i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.<br>Уметь технически правильно выполнять игровые действия.<br>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.<br>Уметь управлять эмоциями во время игры, сохранять сдержанность, рассудительность.   |
| 91. | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.   |                                    |  |   |
| 92. | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.   |                                    |  |   |
| 93. | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                              |                                    |  |   |
| 94. | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.   |                                    |  |   |
| 95. | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.                                       |                                    |  |   |
| 96. | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.  |                                    |  |   |
| 97. | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |                                    |  |   |

|     |   |  |  |   |
|-----|---|--|--|---|
| 98. | Эстафеты. Развитие координации.                                   |  | помощью считалочек.  |   |
| 99. | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. |  | Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах. | <p>Уметь технически правильно выполнять игровые действия.</p> <p>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p> <p>Уметь управлять эмоциями во время игры, сохранять сдержанность, рассудительность</p> |

### Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Лет | Уровень  |          |         |         |           |         |
|-------|------------------------|-------------------------------|-----|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|
|       |                        |                               |     | Мальчики |          |         | Девочки |           |         |
|       |                        |                               |     | низкий   | средний  | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1     | Скорость               | Бег 30 м, с                   | 8   | 7,1      | 7,0-6,0  | 5,4     | 7,3     | 7,2-6,2   | 5,6     |
|       |                        |                               | 9   | 6,8      | 6,7-5,7  | 5,1     | 7,0     | 6,9-5,6   | 5,3     |
| 2     | Координация            | Челночный бег 3×10 м/ с       | 8   | 0,4      | 10,0-9,5 | 9,1     | 11,2    | 10,7-10,1 | 9,7     |
|       |                        |                               | 9   | 10,2     | 9,9-9,3  | 8,8     | 10,8    | 10,3-9,7  | 9,3     |
| 3     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места        | 8   | 110      | 125-145  | 165     | 90      | 125-140   | 155     |
|       |                        |                               | 9   | 120      | 130-150  | 175     | 110     | 135-150   | 160     |

|          |                     |   |          |            |                 |             |            |                |             |
|----------|---------------------|---|----------|------------|-----------------|-------------|------------|----------------|-------------|
| <b>4</b> | <b>Выносливость</b> | <b>6-минутный бег, м</b>                                    | <b>8</b> | <b>750</b> | <b>800-950</b>  | <b>1150</b> | <b>550</b> | <b>650-850</b> | <b>950</b>  |
|          |                     |   | <b>9</b> | <b>800</b> | <b>850-1000</b> | <b>1200</b> | <b>600</b> | <b>700-900</b> | <b>1000</b> |
| <b>5</b> | <b>Гибкость</b>     | <b>Наклон вперед</b>  | <b>8</b> | <b>1</b>   | <b>3-5</b>      | <b>7,5</b>  | <b>2</b>   | <b>5-8</b>     | <b>11,5</b> |
|          |                     |   | <b>9</b> | <b>1</b>   | <b>3-5</b>      | <b>7,5</b>  | <b>2</b>   | <b>6-9</b>     | <b>13,0</b> |
| <b>6</b> | <b>Сила</b>         | <b>Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.</b> | <b>8</b> | <b>1</b>   | <b>2-3</b>      | <b>4</b>    | <b>3</b>   | <b>6-10</b>    | <b>14</b>   |
|          |                     |   | <b>9</b> | <b>1</b>   | <b>3-4</b>      | <b>5</b>    | <b>3</b>   | <b>7-11</b>    | <b>16</b>   |

## **Материально-техническое обеспечение**

### Учебник:

- Физическая культура. 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова. – М.: Вентана-Граф, 2012.

### Методические пособия:

- Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века». – М.: Вентана-Граф, 2011.

### Интернет-ресурсы:

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- Учительский портал. – <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- К уроку. Ru – <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
- Педсовет. Su – <http://pedsovet.su>

### Технические средства обучения:

- Музыкальный центр.
- Мегафон.

### Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный материал).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).
11. Лента финишная (демонстрационный материал).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
14. Аптечка (демонстрационный материал).

### Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
4. Шахматы с доской (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
5. Шашки с доской (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).