**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха

 Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

 **Задачи обучения:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

 • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

 • овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, выносливость, гибкость) способностей;

 • формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;

 • выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

 • формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

 • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

 • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности

**Общая характеристика учебного предмета**

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.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета ”Физическая культура“ использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела | Кол-вочасов | Кол-воКонтрольныхработ |
| Знания о физической культуре | 6 | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 34 | 8 |
| Легкая атлетика | 19 | 10 |
| Лыжная подготовка | 12 | 1 |
| Подвижные игры | 28 | 2 |
| Общее количество часов | 99 | 22 |

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета**

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

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

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

*Легкая атлетика*

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

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

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

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

*Лыжная подготовка*

Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

*Подвижные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, “Раки”, “Через холодный ручей”, “Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”,  “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Библиотечный фонд:**

 стандарт начального общего образования по физической культуре;

 примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1–4 классы);

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

**Технические средства**

 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

• стенка гимнастическая;

• бревно гимнастическое напольное;

 • мостик гимнастический;

• козел гимнастический;

• скамейки гимнастические;

 • перекладина гимнастическая;

• палки гимнастические;

 • скакалки гимнастические;

• обручи гимнастические;

 • кольца гимнастические;

• маты гимнастические;

• перекладина навесная;

 • канат для лазанья;

 • мячи набивные (1 кг);

• мячи массажные;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• мячи средние резиновые;

• мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

 • кольца пластмассовые разного размера;

• планка для прыжков в высоту;

 • стойки для прыжков в высоту;

 • рулетки измерительные (10 м, 50 м);

 • щиты с баскетбольными кольцами;

• стойки волейбольные

; • стойки с баскетбольными кольцами;

 • сетка волейбольная;

• аптечка медицинская.

Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Тип урока | Планируемые результаты | Виды деятельности учащихся | Дата |
| предметные | Метапредметные | Личностные | план | факт |
| Обучаемый научится | Обучаемый получит возможность научиться |
|  **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».  | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных качеств | 01.092015 |  |
| 2 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».*.*  | Изучение нового материала |  Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств | 03.092015 |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».  | Изучение новогоматериала | Бегать на короткую дистанцию | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств | 04.092015 |  |
| 4 |  Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».  | Комбини-рованный | Ходить под счёт | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение;  | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных качеств | 08.092015 |  |
| 5 |  Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».  | Комбини-рованный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Ходьба с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. | 10.092015 |  |
| 6. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».  | Изучение нового материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул. принимать и сохранять учебную задачу;адекватно воспринимать словесную оценку учителя; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | Развитие скоростно-силовых качествПрыжок в длину с места. | 1109 |  |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».  | Изучение нового материала | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте. | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых качествПрыжок в длину с места | 1509 |  |
| 8. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». | Комбини-рованный | правильно выполнять основные движения в прыжках;  | приземляться в яму на две ноги | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых качествПрыжок в длину с места. | 1709 |  |
| 9. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».  | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в метании;  | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностейМетание малого мяча | 1809 |  |
| 10. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».  | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | 2209 |  |
| 11.  | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».  | Комбини-рованный | правильно выполнять основные движения в метании; | метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностейМетание малого мяча из положения стоя | 2409 |  |
| **Подвижные игры (13 часов)** |
| 12 | Инструктаж по ТБ.Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | Изучение нового материала | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей. | 2509 |  |
| 13-14 | Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».. | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей. | 29090110 |  |
| 15-17 | . Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | 02.1006.1008.10 |  |
| 18-20 | . Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | 09.1013.1015.10 |  |
| 21-24 | . Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». | Комплекс-ный | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | 16.1020.1022.1023.102015 |  |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| 25 | Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .  | Изучение нового материала | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностейПерекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 03.112015 |  |
| 26-27 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».  | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей.Название основных гимнастических снарядов | 05.1106.112015 |  |
| 28-29 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».  | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | 10.1112.112015 |  |
| 30 | Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».  | Комплексный | выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | 13.112015 |  |
| 31-33 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».  | Изучение нового материала |  Научиться выполнять строевые упражнения.  | Выполнять упражнения в равновесии | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей | 17.1119.1120.11 |  |
| 34-36 | Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».  | Изучение нового материала | лазать по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей | 24.1126.1127.112015 |  |
| 37-39 | Лазание по гимнастической стенке.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».  | Изучение нового материала | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Перелезание через горку матов Развитие силовых способностейПодтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | .01.1203.1204.122015 |  |
| 40-42 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».  | Изучение нового материала | лазать по гимнастической стенке, канату; | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Перелезание через горку матов. Развитие силовых способностейПодтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 08.1210.1211.122015 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)** |
| 43-45 | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».  | Изучение нового материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностейЛовля мяча на месте. | .15.1217.1218.122015 |  |
| 46-48 | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».  | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | играть в мини-баскетбол | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностейЛовля мяча на месте. | 22.1224.1225.122015 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 час)** |
| 49 | Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж | Изучение нового материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностейВыполни упражнение | 12.012016 |  |
| 50-52 | Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | 14.0115.0119.012016 |  |
| 53-54 | Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностейВыполни упражнение | 21.0122.012016 |  |
| 55-56 | Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | 26.0128.01 |  |
| 57-59 | Скользящий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностейВыполни упражнение | 29.0102.0204.022016 |  |
| 60-62 | Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | 05.0209.0211.022016 |  |
| 63-65 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | 12.0216.0218.022016 |  |
| 66-67 | Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | 19.0201.032016 |  |
| 68 | Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностей | 03.032016 |  |
| 69 | Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча». | Изучение нового материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностейВыполни упражнение | 04.032016 |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)** |
| 70 | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».  | Изучение нового материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | играть в мини-баскетбол | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностейБросок мяча снизу | 10.032016 |  |
| 71 | Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».  | Изучение нового материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | играть в мини-баскетбол | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей«Передай мне мяч снизу» | 11.032016 |  |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».  | Изучение нового материала | владеть мячом: дер-жание, передачи на рассто-яние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | играть в мини-баскетбол | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностейПередача мяча в движении | 15.032016 |  |
| 73 | Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей» | Изучение нового материала | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | играть в мини-баскетбол | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | 17.032016 |  |
| 74-75 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей» | Комплекс-ный | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;  | играть в мини-баскетбол | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | играть в подвижные игрыВедение мяча на месте | 18.0329.032016 |  |
| **Подвижные игры (13 часов)** |
| 76 | Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки». | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | 31.032016 |  |
| 77-80 | Подвижная игра «Лисы и куры» | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | 01.0405.0407.0408.042016 |  |
| 81-82 | Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | 12.0414.042016 |  |
| 83-85 | Подвижная игра «К своим флажкам» | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностейДобеги до своего флажка | 15.0419.0421.042016 |  |
| 86-88 | Подвижная игра «Зайцы в огороде» | Комплекс-ный | играть в подвижные игры | играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | 22.0426.0428.042016 |  |
| **Легкая атлетика (11 часов)** |
| 89 | Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам» | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью | бегать с максимальной скоростью | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностейБег в заданном коридоре | 03.052016 |  |
| 90-92 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с  | максимальной скоростью до 60 м.  | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностейБег в заданном коридоре | 05.0506.0510.052016 |  |
| 93-95 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей | 12.0513.0517.052016 |  |
| 96-97 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностейПрыжок в длину с места | 19.0520.052016 |  |
| 98 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт» | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в метании;  | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;Коммун. формулировать собственное мнение; | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных и силовых способностейМетание мяча | 24.052016 |  |
| 99 | Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель» | Изучение нового материала | правильно выполнять основные движения в метании;  | метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в сов.деят  | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностейМетание мяча | 26.052016 |  |

**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**Новолоктинская средняя общеобразовательная школа**

**Мизоновская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено» на МО учителей начальных классов**Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В. Ермакова ФИОПротокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2015г. №\_\_\_\_  | **«Согласовано»**Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_Л.М.Зыкова ФИО «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. | **«Утверждаю»**Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Казакеева ФИОПриказ от «\_\_ » \_\_\_\_\_\_2015г. №\_\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

1 класс по предмету «Физическая культура»

2015-2016 учебный год

99 часов (3 часа в неделю)

 Учитель : Пескова Елена Юрьевна,

учитель начальных классов