



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа а. Эржей
Каа-Хемского района Республики Тыва.

<p>«Рассмотрено» На заседании педагогического совета Протокол № 7 от «26» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ НОШ а. Эржей Сасина Н.С.  Приказ № 5 от «26» августа 2021 г.</p> 
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 1 класса
на 2021-2022 учебный год.

Программа разработана на основе программы начальных общеобразовательных учреждений

«Физическая культура 1-4 класс».

Автор программы: «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2011 год

Авторы учебника: В. И. Лях

Москва «Просвещение» 2013 г.

Количество часов: 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Составитель программы:
Сасина Наталья Сергеевна СЗД
Сасина Татьяна Анатольевна СЗД
Мягих Мария Васильевна СЗД
Сивкова Юлия георгиевна СЗД

а. Эржей -2021 г.

Раздел I

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 371 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
 3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
 4. Регионального Базисного учебного плана, утвержденного приказом № 953/д-1 от 29.08.2012г;
 5. Учебного плана МБОУ НОШ а. Эржей на 2021-2022 учебный год;
 6. Авторской программы автора В. И. Лях. УМК «Школа России».
- Учебник: В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс : учеб. Для общеобразоват. Учреждений с приложением на электронном носителе. В 1 ч. / В. Лях. –8-е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 175 с.

Первый абзац

Нормативная база:

Рабочая программа по физической культуре предназначена для 1 класса общеобразовательных учреждений и разработана на основе:

- Закон «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО;
- Примерная программа по физической культуре, созданная на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- Учебный план общеобразовательных учреждений ФГОС НОО;

1. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

2. Физическая культура 1 класс. Лях В.И. Просвещение, 2011

3. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем».

Содержание курса 1 класс (99 ч)

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре	3 часа
2	Способы физкультурной деятельности	3 часа
3	Гимнастика с основами акробатики	18 часов
4	Легкая атлетика	17 часов
5	Кроссовая подготовка, мини-футбол	17 часов
6	Подвижные игры	18 часов
7	Баскетбол	11 часов
8	Волейбол	12 часов
	Итого	99

Раздел I

Пояснительная записка

Абзац третий...

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в 1 классе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

Раздел II

Результаты освоения предмета за 1 класс

В результате изучения предмета «Физическая культура» в 1 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

сгибая ног в коленях	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Согласно нормам СанПиН 2.4.1178-02 учащимся 1 классов оценка (отметка) не выставляется

Раздел III.Содержание

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре 3 часа

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

Способы физкультурной деятельности 3 часа

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

Физическое совершенствование 70 часов

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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

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

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

Легкая атлетика 17 часов

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

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

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

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол 17 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
в) тактические действия в защите и нападении
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

Баскетбол 11 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 12 часов

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел IV

Тематическое планирование по физической культуре, 1 класс, 3 часа в неделю, всего – 99 часов

	Кол-во учебных часов
1 четверть	24
2 четверть	21
3 четверть	27
4 четверть	27
Всего	99

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Дата	Характеристика основной деятельности ученика
I – четверть (24ч.)				
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
1.	1ч	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом». Экскурсия в страну «Спортландия».		<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p>
Легкая атлетика – 12 ч.				
2.	1ч	Урок – путешествие. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место» «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.		<p>Различать разные виды ходьбы.</p> <p>Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p>
3.	1ч	Спортивный калейдоскоп. Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня». Сочетание		<p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук</p>

		различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».		и длину шага во время ходьбы.
4.	1ч	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.		Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
5.	1ч	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.		Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
6.	1ч	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.		Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7.	1ч	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.
8.	1ч	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
9.	1ч	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. 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.
10.	1ч	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».		Развитие выносливости, умения распределять

		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
11.	1ч	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.		Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.
12.	1ч	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
13.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.		Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
14.	1ч	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.		

Подвижные игры – 12 ч.

15.	1ч	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. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.
16.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный	
17.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
18.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный	
19.	1ч	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствовани е	
20.	1ч	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	

21.	1ч	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный	<p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>
22.	1ч	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала	
23.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	
24.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный	
II четверть (21 ч)				
25.	1ч	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный	
26.	1ч	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
27.	1ч	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	<p>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).</p>
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
28.	1ч	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p>

Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.				
29.	1ч	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.
30.	1ч	«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.
31.	1ч	«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.
32.	1ч	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 взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33.	1ч	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.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
34.	1ч	Урок – викторина «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).

35.	1ч	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).
36.	1ч	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.
37.	1ч	Урок – соревнование «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.
38.	1ч	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.
39.	1ч	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
40.	1ч	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.

41.	1ч	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. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм
42.	1ч	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону 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 выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
43.	1ч	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	Комбинированный	
Подвижные игры – 4 ч.				
44.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
45.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»		
III четверть(27 ч)				
46.	1ч	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».		
47.	1ч	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
48.	1ч	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				

49.	1ч	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.
Лыжная подготовка – 20 ч.				
50.	1ч	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
51.	1ч	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
52.	1ч	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.	
53.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.	
54.	1ч	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
55.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра .	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.
56.	1ч	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
57.	1ч	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный	
58.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствовани е	
59.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».		
60.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		
61.	1ч	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».		
62.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала	
63.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».		

64.	1ч	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Комбинированный	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.
65.	1ч	Попеременно двухшажный ход.		
66.	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	Изучение нового материала	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
67.	1ч	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	
68.	1ч	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
69.	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.
70.	1ч	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный	
Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.				
Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.				
Подвижные игры – 4 ч.				
71.	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.
72.	1ч	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».		
IV четверть (27 ч)				
73.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».		
74.	1ч	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
75.	1ч	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
76.	1ч	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.

Легкая атлетика – 12 ч.				
77.	1ч	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. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча
78.	1ч	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	
79.	1ч	Прыжки в длину с разбега.		
80.	1ч	Прыжки в длину с разбега.		
81.	1ч	Бег. Метание на дальность.		
82.	1ч	Бег. Метание на дальность.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
83.	1ч	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.
84.	1ч	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».		
85.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
86.	1ч	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.		
87.	1ч	Кроссовая подготовка.		
88.	1ч	Кроссовая подготовка.		
89.	1ч	Кроссовая подготовка.		
Подвижные игры – 9 ч.				
90.	1ч	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
91.	1ч	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
92.	1ч	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		
93.	1ч	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
94.	1ч	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		
95.	1ч	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		

96.	1ч	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.		
97.	1ч	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98.	1ч	Эстафеты. Развитие координации.		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.				
99.	1ч	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.

Раздел 5

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс);

К - полный комплект (на каждого ученика);

у			Гимнастический подкидной мостик.	д		
р			Гимнастическое бревно	д		
а			Гимнастические палки	к		
			Бадминтон	п		
			Лыжи	к		

Раздел VI

Список литературы

Для учителя:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А. ,2008

Рабочая программа по физической культуре к умк В.И.Ляха 1 класс. Составитель: А.Ю.Патрикеев.Москва. «ВАКО» 2013.

- Поурочное планирование по физической культуре 1 класс к учебнику Ляха.1 полугодие.Издательство «Учитель»,2012год.
- Тематическое планирование 1-11 классы. Составитель Мамедов К.Р.-Волгоград: Учитель, 2012
- Физкультурные минутки. О.В.Узорова. Е.А.Нефедова.Москва «Астрель», 2006.
- Укрепляйте здоровье детей. Е.Н.Вавилова. Москва « Просвещение».

Для учащихся:

- Физическая культура 1-4 класс. Лях В.И. Просвещение, 2011

Раздел VII

Приложение

Презентации.

Туристический поход с экологическим исследованием. Г. НШ №12, 2011.