

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы В.И. Ляха.2014г

Основная **цель программы**: формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие.

Достижение поставленной цели связывается с **решением следующих задач:**

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоническому, физическому развитию;

2. овладеть школой движений;

3. развить координационные и кондиционные способности;

4. формировать элементарные знания о личной гигиене;

5. выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации*педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии.

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 для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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;

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 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 введен 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 физического воспитания»

В соответствии с учебным планом, годовым календарным графиком Коробейниковской СОШ, филиала МКОУ «Родинская СОШ» предмет «Физическая культура» преподается в 1 классе по 3часа в неделю, 33 учебных недели,99 часов

Согласно годовому календарному графику на 2020-2021 учебный год количество уроков не сокращено.

Будет проведено 99часов физической культуры

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура***. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

***Гимнастика с основами акробатики****. Организующие команды и приемы.*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, 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 перелазания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения:*с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

**Личностные результаты**

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

2) формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

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

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

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

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

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

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

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

3) 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;

4) готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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

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

**Предметные результаты**

1) 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;

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

3) 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).

Раздел **«Плавание»** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна

Содержание программного материала состоит из шести разделов:

1. основы знаний о физической культуре;

2. подвижные игры;

3. гимнастика с элементами акробатики;

4. легкоатлетические упражнения;

5. подвижные игры с элементами баскетбола.

6Лыжная подготовка

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, уроков-зачетов, соревнований и праздников.

Курс обучения состоит из 99 учебных часов в год, 3 раза в неделю.

Примерный годовой план-график прохождения программного материала

для учащихся 1 классов при двухразовых (3-х разовых) занятиях в неделю

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество  в год  недель | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
|  |  | Количество недель в четверть | | | |
|  | Учебные недели | 33 | 9 | 7 | 9 | 8 |
| *1.* | *Базовая часть* | *52 (78)* | *14 (21)* | *11 (16)* | *16 (23)* | *10 (16)* |
| 1.1. | Подвижные игры | 12 (18) | 4 (11) | 2 (4) | 3 (4) | 3 (5) |
| 1.2. | Гимнастика с элементами акробатики | 12 (18) | ------ | 9 (12) | -------- | --------- |
| 1.3. | Лёгкоатлетические упражнения | 14 (21) | 7 (10) | -------- | --------- | 7 (11) |
| 1.4. | Лыжная подготовка | 14 (21) | ------- | -------- | 13 (19) | ---------- |
| 1.5. | Плавание |  |  |  |  |  |
| *2.* | *Вариативная часть* | *14 (21)* | *4 (6)* | *3 (5)* | *2 (4)* | *6 (8)* |
| 2.1. | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. | 6 (12) | 2 (3) | 1 (3) | 1 (3) | 2 (3) |
| 2.2. | Подвижные игры | 2 (5) | 1 (1) | -------- | ------- | 1 (4) |
| 2.3. | Гимнастика с элементами акробатики | 2 (3) | -------- | 2 (2) | -------- | ------- |
| 2.4. | Лёгкоатлетические упражнения | 2 (3) | 1 (2) | -------- | ------- | 1 (1) |
| 2.5. | Лыжная подготовка | 2 (1) | ------- | ------- | 2 (1) | ------------ |
|  | Всего часов: | 66 (99) | 18 (27) | 14 (21) | 18 (27) | 16 (24) |

**Календарно- тематическоепланирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока п/п | Раздел.  Темаурока | Кол-во  часов | Датапоплану | Датапофакту | Примечание \* |
|  | **1 четверть** | **27** |  |  |  |
| 1 | «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». | 1 | 01.09 |  |  |
| 2 | «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. | 1 | 03.09 |  |  |
| 3 | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». | 1 | 04.09 |  |  |
| 4 | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств. | 1 | 08.09 |  |  |
| 5 | Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 10.09 |  |  |
| 6 | Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 11.09 |  |  |
| 7 | Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | 1 | 15.09 |  |  |
| 8 | Спортивный марафон  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 | 17.09 |  |  |
| 9 | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи». | 1 | 18.09 |  |  |
| 10 | Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 22.09 |  |  |
| 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. | 1 | 24.09 |  |  |
| 12 | Спортивный марафон  «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод». | 1 | 25.09 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | 1 | 29. 09 |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышелов­ка». Развитиепрыжковых качеств. | 1 | 01.10 |  |  |
| 15 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр | 1 | 02.10 |  |  |
| 16 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | 1 | 06.10 |  |  |
| 17 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). | 1 | 08.10 |  |  |
| 18 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). | 1 | 09.10 |  |  |
| 19 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»). | 1 | 13.10 |  |  |
| 20 | Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 15.10 |  |  |
| 21 | Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка». | 1 | 16.10 |  |  |
| 22 | Ведение и  передача баскетбольного мяча.  Подвижная игра «Круговая охота». | 1 | 20.10 |  |  |
| 23 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | 22.10 |  |  |
| 24. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | 23.10 |  |  |
| 25. | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 1 | 03.11 |  |  |
| 26. | Спортивный марафон «Внимание, на старт».  Игра «Капитаны». | 1 | 05.11 |  |  |
| 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». | 1 | 06.11 |  |  |
|  | **2 четверть** | **21** |  |  |  |
| 28. | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | 1 | 10.11 |  |  |
| 29. | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | 1 | 12.11 |  |  |
| 30. | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 | 13.11 |  |  |
| 31. | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | 1 | 17.11 |  |  |
| 32. | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 1 | 19.11 |  |  |
| 33. | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 1 | 20.11 |  |  |
| 34. | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползанье, как жизненно важные способы передвижения человека;  Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | 1 | 24.11 |  |  |
| 35. | Стойка на носках, на одной ноге ходьба по гимнастической скамейке, Подвижная игра « Пройди бесшумно». | 1 | 26.11 |  |  |
| 36. | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | 1 | 27.11 |  |  |
| 37. | Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отга­дай, чей голос». | 1 | 01.12 |  |  |
| 38. | Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». | 1 | 03.12 |  |  |
| 39. | Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля». | 1 | 04.12 |  |  |
| 40. | Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты». | 1 | 08.12 |  |  |
| 41. | ОРУ с гимнастической палкой.  Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 10.12 |  |  |
| 42. | 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». | 1 | 11.12 |  |  |
| 43. | Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.. Игра «Кузнечики». | 1 | 15.12 |  |  |
| 44. | Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов». | 1 | 17.12 |  |  |
| 45. | Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» | 1 | 18.12 |  |  |
| 46. | Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». | 1 | 22.12 |  |  |
| 47. | Эстафета «Веселые старты».Вере­вочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше». | 1 | 24.12 |  |  |
| 48. | Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал». | 1 | 25.12 |  |  |
|  | **3 четверть** | **27** |  |  |  |
| 49. | Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.  Способы самоконтроля.  Дыхание при ходьбе. | 1 | 12.01 |  |  |
| 50. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 1 | 14.01 |  |  |
| 51. | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. | 1 | 15.01 |  |  |
| 52. | Разучивание скользящего шага. | 1 | 19.01 |  |  |
| 53. | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 | 21.01 |  |  |
| 54. | Передвижение скользящим шагом. | 1 | 22.01 |  |  |
| 55. | Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр» | 1 | 26.01 |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом.  Игра «Салки на марше». | 1 | 28.01 |  |  |
| 57 | Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». | 1 | 29.01 |  |  |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 | 02.02 |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». | 1 | 04.02 |  |  |
| 60 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 | 05.02 |  |  |
| 61 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 | 09.02 |  |  |
| 62. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». | 1 | 11.02 |  |  |
| 63. | Попеременно двухшажный ход.  Игра «Два до­ма». | 1 | 12.02 |  |  |
| 64. | Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». | 1 | 25.02 |  |  |
| 65. | Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь». | 1 | 26.02 |  |  |
| 66. | Попеременнодвухшажныйэход. | 1 | 02.03 |  |  |
| 67. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.  Игра «Кто дольше про­катится». | 1 | 04.03 |  |  |
| 68. | Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше про­катится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 | 05.03 |  |  |
| 69. | Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору». | 1 | 09.03 |  |  |
| 70. | Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой. | 1 | 11.03 |  |  |
| 71. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник». | 1 | 12.03 |  |  |
| 72. | Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки». | 1 | 16.03 |  |  |
| 73. | Лыжные эстафеты. Игра «За мной». |  | 18.03 |  |  |
| 74. | Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы». | 1 | 19.03 |  |  |
| 75. | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение. | 1 | 01.04 |  |  |
|  | **4четверть** | **24** |  |  |  |
| 76. | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 1 | 02.04 |  |  |
| 77. | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | 1 | 06.04 |  |  |
| 78. | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 1 | 08.04 |  |  |
| 79. | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 09..04 |  |  |
| 80. | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 13.04 |  |  |
| 81. | Бег. Метаниендальность. | 1 | 15.04 |  |  |
| 82. | Бег. Метание надальность. | 1 | 16..04 |  |  |
| 83. | Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 | 20..04 |  |  |
| 84. | Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод». | 1 | 22..04 |  |  |
| 85. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 | 23..04 |  |  |
| 86. | Прыжок в высоту. «Челночный» бег. | 1 | 27..04 |  |  |
| 87. | Кроссоваяподготовка. | 1 | 29.04 |  |  |
| 88. | Кроссоваяподготовка. | 1 | 30..04 |  |  |
| 89. | Кроссоваяподготовка. | 1 | 04.05. |  |  |
| 90. | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» Развитие координации | 1 | 06..05 |  |  |
| 91. | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 07.05 |  |  |
| 92. | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. | 1 | 11.05 |  |  |
| 93. | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 1 | 13.05 |  |  |
| 94. | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 14.05 |  |  |
| 95. | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 18.05 |  |  |
| 96. | Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости. | 1 | 20.05 |  |  |
| 97 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 21.05 |  |  |
| 98 | Эстафеты. Развитие координации. | 1 | 24.05 |  |  |
| 99 | Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. | 1 | 25.05 |  |  |

**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 выполнение учебных нормативов по видам 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

**Список литературы для учителя**

\_\_ В. И. Лях, «Физическая культура» 1-4 классы Москва « Просвещение» 2014г

Рабочая программа по физической культуре

В.И.Лях, «Физическая культура» 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

**Лист№1**

**Корректировкирабочейпрограммы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названиераздела, темы | Датапроведения по  плану | Дата  проведения  по  факту | Причинакорректировки | Реквизиты документа, которым закреплено изменение |
| 1 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 03.11 | 09.11 | Изменение срока каникул | Приказ№ 88-06.от  19.10.2020 |
| 2 | Спортивный марафон «Внимание, на старт».  Игра «Капитаны». | 05.11 |
| 3 | 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» | 06.11 | **10.11** |  | Приказ№ 88-06.от  19.10.2020 |

**Лист№2**

**корректировкирабочейпрограммы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названиераздела, темы | Датапроведения по  плану | Дата  проведения  по  факту | Причинакорректировки | Реквизиты документа, которым закреплено изменение |
| 1 | Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 03.11 | 17.11 | Изменение срока каникул | Приказ № 92-06 от.06.11.2020 |
| 2 | Спортивный марафон «Внимание, на старт».  Игра «Капитаны». | 05.11 |
| 3 | 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» | 06.11 | 19.11 | Изменение срока каникул | Приказ № 92-06 от.06.11.2020 |
| 4 | Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки». | 10.11 |
| 5 | Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». | 12.11 | 20.11 | Изменение срока каникул | Приказ № 92-06 от.06.11.2020 |
| 6 | «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка» | 13.11 |
| 7 | «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». | 17.11 | 24.11 | Изменение срока каникул |  |
| 8 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 19.11 |
| 9 | Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей». | 20.11 | 26.11 | Изменение срока каникул |  |
| 10 | Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях».  Подвижная игра «Пет­рушка на скамейке». | 24.11 |
| 11 | Стойка на носках, на одной ноге ходьба по гимнастической скамейке, игра «Пройди бесшумно». | 26.11 | 27.11 | Изменение срока каникул |  |
| 12 | Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конни­ки-спортсмены». | 27.11 |

**Лист№4**

**корректировкирабочейпрограммы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** | **Причина корректировки** | **Реквизиты документа, которым закреплено изменение** |
| 1 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» Развитие координации | 04.05 | 11.05 | Выходные дни | Приказ№24-06 от 29.04.2021 |
| 2 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 06.05 |
| 3 | Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых | 07.05 | 13.05 | Выходные дни | Приказ№24-06 от 29.04.2021 |
| 4 | Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитиескоростно-силовыхкачеств. | 11.05 |  |
| 5 | Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | 13.05 | 14.05 | Выходные дни | Приказ№24-06 от 29.04.2021 |
| 6 | Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 14.05 |

**Лист№3**

**корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Причина корректировки | Реквизиты документа, которым закреплено изменение |
| 1 | Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение | 01.04 | 30.03 |  | Приказ№ 11-06.от 24.02.2021 |
| 2 | Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси». | 02.04 | 01.04 | Изменение срока каникул | Приказ№ 11-06.от 24.02.2021 |
| 3 | Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину. | 06.04 | 02.04 | Изменение срока каникул | Приказ№ 11-06.от 24.02.2021 |
| 4 | Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега. | 06.04 |