



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»


РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
начального обучения
Заведующий кафедрой
 Л.Н. Склианкина

Протокол от 27.08.2020 № 1

СОГЛАСОВАНО:
методист  С.В. Зубарь

«28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ Гимназии № 13
 О.Н. Бондарева
Приказ от 31.08.2020 № 51од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физической культуре
для 1а,б класса
(2020/2021 учебный год)

Составитель: Зинченко Марина Владимировна,
учитель физической культуры

Волгоград, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА по физической культуре. 1 классы.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для **1-х классов** общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4 классы М. “Просвещение”, 2012;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101 -р. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с

- Примерной программой основного общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253; с изменениями и дополнениями от 8 июня, 28 декабря 2015 г., 26 января, 21 апреля, 29 декабря 2016 г., 8, 20 июня, 5 июля 2017 г);

- Рабочей программой «Физическая культура», 1класс. Автор: Лях В.И., М.: «Просвещение», 2013

- Данная программа ориентирована на использование учебника:

- Физическая культура, 1-2 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2014

Рабочая программа рассчитана на 99 учебных часа: 3 учебных часа в неделю, 33 учебные недели.

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной

деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион)
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала и конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено 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.

Форма организации образовательного процесса.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной

направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

Содержание программы:

Знания о физической культуре

История физической культуры . Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (24 ч). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (32 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные

дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (43 ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Технико-тактические действия в избранном виде спорта (10 часов)

Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными " шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Интегрированная подготовка, развитие физических качеств (14 часов)

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно: личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в

зависимости от времени года и погодных условий;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник (тетрадь) по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование *Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Планируемые результаты освоения учебного предмета к концу 1 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

Учащиеся получат возможность для формирования:

познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
 понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
 мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
 рассказывать об истории возникновения физической культуры;
 различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
 понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
 называть основные способы передвижений человека;
 " рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
 определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
 называть основные физические качества человека;

определять подвижные и спортивные игры;
выполнять строевые упражнения;
выполнять различные виды ходьбы;
выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотом на 90°;
прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
выполнять перекувылты в группировке;
лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
выполнять танцевальные шаги;
передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъемы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
играть в подвижные игры;
выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
определять причины, которые приводят к плохой осанке;
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
различать подвижные и спортивные игры;
самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- * следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

понимать цель выполняемых действий;
адекватно оценивать правильность выполнения задания;

самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

«читать» условные знаки, данные в учебнике;
находить нужную информацию в словаре учебника;
различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
различать, группировать подвижные и спортивные игры;
характеризовать основные физические качества;
группировать народные игры по национальной принадлежности;
устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

отвечать на вопросы и задавать вопросы;
выслушивать друг друга;
рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики;
высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Требования формируются по трем основным составляющим.

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса научатся и получат возможность научиться

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

Содержание учебного предмета
распределение учебного времени по разделам программы в 1 классе

№	Разделы программ	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	32
3	Гимнастика с основами акробатики	24
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	43
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		33
Итого		99

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная 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

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.

Лыжная подготовка

Организуемые 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.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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 «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

УМК:

1. «Физическая культура 1-2 класс» Лях В.И. (М.: Просвещение, 2014).
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. М.: ВАКО, 2014.
5. Планируемые результаты начального общего образования Под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. М.: Просвещение, 2010.
6. Подвижные игры. 1–4 классы / Авт.сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования .М.: Просвещение, 2014.
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Источник: «Российская газета»;
федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.

Литература для учащихся :

- «Физическая культура 1-2 класс» Лях В.И. (М.: Просвещение, 2014).
-

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения урока			
		план	факт		
<i>Лёгкая атлетика: Ходьба и бег. Метание. Прыжки.</i>		<i>1-е классы.</i>			
1.	Основы знаний.				
2.	Виды ходьбы				
3.	Виды ходьбы				
4.	Виды ходьбы				
5.	Бег с изменением направления и скорости. СУ.				
6.	Метание мяча на дальность				
7.	Метание мяча на дальность				
8.	Метание мяча в цель				
9.	Развитие силовых способностей и прыгучести				
10.	Развитие силовых способностей и прыгучести				
11.	Прыжки на скакалке.				
12.	Прыжки на скакалке.				
13.	Прыжок в длину с разбега				
14.	Прыжок в длину с разбега				
15.	Развитие выносливости. Подвижные игры				
16.	Преодоление препятствий				
17.	Преодоление препятствий				
18.	Переменный бег				
19.	Переменный бег				
20.	Гладкий бег				
21.	Развитие силовой выносливости				
22.	Развитие силовой выносливости				
23.	Развитие силовой выносливости				
24.	Развитие силовой выносливости				
<i>Подвижные игры на основе спортивных игр (б/б)(в/б)</i>					
25.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
26.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.				
27.	Ловля и передача мяча				
28.	Ловля и передача мяча				
29.	Ловля и передача мяча				
30.	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»				

Календарно-тематическое планирование

31	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»				
32.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.				
33.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.				
34.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.				
35.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.				
36.	Развитие ловкости в игровой деятельности с мячом.				
37.	Развитие координационных способностей				
38.	Развитие координационных способностей.				
39.	Развитие координационных способностей.				
40.	Игровые задания, эстафеты с мячом				
41.	Игровые задания, эстафеты с мячом				
42.	Игровые задания, эстафеты с мячом				
43.	Развитие координационных способностей				
44.	Развитие координационных способностей.				
45.	Развитие координационных способностей.				
46.	Развитие координационных способностей.				
47.	Специальные упражнения.				
48	Специальные упражнения.				
	<i>Гимнастика</i>				
49.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения				
50.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения				
51.	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения				
52.	Упражнения в висячем положении и упорах.				
53.	Упражнения в висячем положении и упорах.				
54.	Упражнения в висячем положении и упорах.				
55.	Упражнения в лазанье и перелезании.				
56.	Упражнения в лазанье и перелезании.				
57.	Упражнения в лазанье и перелезании.				
58.	Развитие координационных способностей.Равновесие.				
59.	Развитие координационных способностей.Равновесие.				
60.	Развитие координационных способностей.Равновесие.				
	<i>Подвижные игры на основе спортивных игр (б/б)(в/б)</i>				
61.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.				
62.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.				
63.	Упражнения без мяча : основная стойка, передвижения приставным шагом, выход к мячу.				
64.	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.				
65.	Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку.				

Календарно-тематическое планирование

66.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.				
67.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.				
69.	Приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками.				
70.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.				
71.	П/ игры на развитие скорости. Эстафеты с элементами ОФП.				
72.	Развитие координационных способностей в волейболе.				
73.	Развитие координационных способностей в волейболе.				
74.	Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию				
75.	Развитие прыгучести. П/игры с ускорением.				
76.	Развитие прыгучести. П/игры на ловкость и координацию				
77.	Бег с преодолением препятствий				
78.	Бег с преодолением препятствий				
79.	Переменный бег				
80.	Переменный бег				
81.	Кроссовая подготовка				
82.	Кроссовая подготовка				
83.	Кроссовая подготовка				
84.	Гладкий бег. Подв. игра «Смена сторон». Развитие скоростной выносливости.				
85.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.				
86.	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.				
87.	Высокий старт. Финальное усилие.				
88.	Высокий старт. Финальное усилие.				
89.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей				
90.	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей				
91.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность				
92.	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность				
93.	Развитие силовых способностей и прыгучести				
94.	Развитие силовых способностей и прыгучести				
95.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»				
96.	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»				
97.	Повторение пройденного материала. Подвижные игры.				
98.	Повторение пройденного материала. Подвижные игры.				
99.	Повторение пройденного материала. Подвижные игры.				

Календарно-тематическое планирование