

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Калининграда гимназия № 32**

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>на заседании кафедры эстетического цикла, технологии, ФК, ОБЖ и ИЗО</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020 г.</p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>на заседании НМС МАОУ гимназии № 32</p> <p> Шеленкова Н.И./ ФИО зам. директора по НМР, УВР</p> <p>Протокол № 2 от 17.08.2020г.</p>	<p align="center">Разрешена к применению приказом директора МАОУ гимназии № 32</p> <p> /Белякова В.Н./</p> <p>Приказ № 77/ 2-ос от 17.08.20 г.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

по физической культуре 1 классы

Предмет, класс

Количество часов на год: 99

Всего в неделю 3 часа.

Уровень базовый

г. Калининград

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (М,: Просвещение).

1.Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура -это обязательный учебный курс. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника.

2.Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности и организации активного отдыха.

3.Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движенийориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

4.Общая характеристика курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является формирование здорового образа жизни, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также реализация межпредметных связей. В целях

дифференцированного и индивидуального подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся относящиеся к подготовительной медицинской группе занимаются по программе для основной группы с учетом некоторых временных ограничений в объеме и интенсивности выполнения физических нагрузок. Обучающиеся относящиеся к специальной медицинской группе занимаются по облегченной программе, только при разрешении врача-педиатра и с учетом индивидуальных рекомендаций.

База и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы ООО, представленной в ФГОС НОО;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитании личности гражданина;
- Законе РФ «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025 г.
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

5. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

На предмет физическая культура в 1 классе отводится 99 часов, по 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» в объеме 83 часа. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм с элементами баскетбола, в том числе **внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира» в количестве 16 часов, предоставляет возможность выстраивания системы межпредметных связей, интеграции основного и дополнительного образования.**

6. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта. Данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

7.Содержание курса.

«Знания о физической культуре»

Что такое физическая культура; координация движений; дистанция; темп и ритм; как возникли физическая культура и спорт. Сведения об Олимпийских играх (когда появились, символы и традиции). Личная гигиена человека. Первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете. Гимнастике и осанке.

«Гимнастика с элементами акробатики».

Научатся строится в шеренгу и колонну; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку расчитайсь», «налево в обход шагом марш» «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на координацию движений. Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты; кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по

гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

«Легкая атлетика» - ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; технике метания мяча на дальность и точность, выполнять челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, бросок набивного мяча (массой 1 кг) на дальность способом «снизу». «от груди»; бегать различные варианты эстафет.

«Подвижные и спортивные игры».

Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Снайперы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь». Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

8.Ожидаемый результат реализации внутри предметного образовательного модуля «Игры народов России»

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- умение применять игры в самостоятельных занятиях.

9.Распределение учебных часов по разделам программы

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	83
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные и спортивные игры	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2.	Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира»	16
	ИТОГО	99

10. Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема урока
Легкая атлетика -11 часов	
1.	Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза».
2.	Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м). Подвижная игра «Вызов номеров».
3.	Понятие «короткая дистанция». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».
4.	Понятие «короткая дистанция». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Подвижная игра «Гуси-лебеди».
5.	Развитие скоростных качеств. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег на (60м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».
6.	Обучение прыжка. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Продвижение с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
7.	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение прыжка. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Продвижение с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
8.	Обучение прыжка в длину с места. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».
9.	Обучение метания малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам»
10.	Обучение метания малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч».
11.	Обучение метания малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра

	«Кто дальше бросит».	
	Кроссовая подготовка (11 часов)	
12.	Понятие скорость бега. Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба - 100м.). Подвижная игра «Пятнашки».	
13.	Понятие скорость бега. Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба - 100м.). Подвижная игра «Пятнашки».	
14.	Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Горелки».	
15.	Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Горелки».	
16.	Понятие «Здоровье». Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба - 100м.). Подвижная игра «Третий лишний».	
17.	Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Третий лишний».	
18.	Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Салки».	
19.	Обучение бега по пересеченной местности. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Салки».	
20.	Развитие выносливости. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	
21.	Развитие выносливости. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	
22.	Развитие выносливости. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба -100м.). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
	Внутрипредметный модуль (5 часов)	

23.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	
24.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	
25.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	
26.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	
27.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира»	
Гимнастика с элементами акробатики -18 часов.		
28.	Инструктаж по ТБ. Обучение группировке. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	
29.	Название основных гимнастических снарядов. Развитие координационных способностей. Обучение группировке. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	
30.	Развитие координационных способностей. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	
31.	Развитие координационных способностей. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	
32.	Обучение перекатам и группировке. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	
33.	Обучение перекатам и группировке. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	
34.	Обучение равновесия. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
35.	Обучение равновесия. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	
36.	Обучение равновесия. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	
37.	Совершенствование обучение технике равновесия. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!». на	

	носок, на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	
38.	Совершенствование обучение технике равновесия. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!». на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня!».	
39.	Совершенствование обучение технике равновесия. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс шагом марш!», «Класс стой!». на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня!».	
40.	Обучение технике лазания. Лазания по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	
41.	Обучение технике лазания. Лазания по гимнастической стенке. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка».	
42.	Обучение технике лазания. Лазания по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	
43.	Обучение технике лазания по канату. Лазание по канату. Перелезание через козла. Игра «Фигуры».	
44.	Обучение технике лазания. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и на коленях. Подтягивания, лежа на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через козла. Игра «Светофор».	
45.	Обучение технике лазания. Подтягивания, лежа на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через козла. Игра «Три движения».	
	Внутрипредметный модуль (3 часа)	
46.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира».	
47.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира».	
48.	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира».	
	Подвижные игры (23 часа)	
49.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
50.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	

51.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
52.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!», «Попрыгунчики-воробушки».	
53.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!», «Попрыгунчики-воробушки».	
54.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
55.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты	
56.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	
57.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Через кочки и пеночки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
58.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Через кочки и пеночки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	
59.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	
60.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	
61.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
62.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
63.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	
64.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
65.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	
66.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	

67.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
68.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	
69.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	
70.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	
71.	Совершенствование уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	
Внутрипредметный модуль «Игры народов мира ».Подвижные игры на основе баскетбола и (4 часа)		
72.	Обучение броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	
73.	Обучение броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	
74.	Совершенствование броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	
75.	Совершенствование броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах».	
Кроссовая подготовка (10 часов)		
76.	Развитие выносливости. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Пятнашки».	
77.	Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Снайпер»	
78.	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Два мороза».	
79.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Третий лишний».	
80.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Вызов номеров».	

81.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Вызов номеров».	
82.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Вызов номеров».	
83.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Вызов номеров».	
84.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Вызов номеров».	
85.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -50 м, ходьба -100м). Подвижная игра «Вызов номеров».	
Легкая атлетика (10 часов).		
86.	Обучение бега на короткие дистанции. Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	
87.	Обучение бега на короткие дистанции. Бег (60м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	
88.	Обучение бега на короткие дистанции. Бег (60м). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	
89.	Обучение прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	
90.	Обучение прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	
91.	Обучение прыжка в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	
92.	Обучение метания малого мяча. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в цель».	
93.	Обучение метания малого мяча. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров. Подвижная игра «Попади в цель».	
94.	Обучение метания малого мяча. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты.	
95.	Обучение метания малого мяча. Метание малого мяча в цель с 3-4 метров.	

	Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты.	
	Внутрипредметный модуль «Игры народов мира ». Подвижные игры на основе баскетбола и (4 часа)	
96.	Совершенствование броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
97.	Совершенствование броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
98.	Совершенствование броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему».	
99.	Совершенствование броска и ловли мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	

11. Материально-техническое обеспечение

1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- издания по физической культуре для учителей примерные программы по учебному предмету (Физическая культура 1-4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

2. Демонстрационные учебные пособия: плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников.

Технические средства обучения: два компьютера, с выходом в локальные сети Интернет,

- многофункциональное лазерное устройство (принтер, цифровой копир, цветной сканер),
- плазменная панель d-102 см,
- DVD- проигрыватель,
- музыкальный центр с усилителем, колонками, микрофонами и микшерным пультом,
- цифровая видеокамера;
- цифровой фотоаппарат,
- электронное табло.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Гимнастика. Стенка гимнастическая, козел гимнастический, мост гимнастический подкидной, канат для лазания с механизмом крепления, маты гимнастические, акробатическая дорожка, палка гимнастическая, скакалка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика. Планка и стойки для прыжков в высоту, флажки разметочные, конусы сетка для переноса малых мячей для метания, рулетка измерительная, дорожка разметочная для метания малого мяча.

Спортивные игры. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные (разных размеров, согласно возрастным критериям). Стойки для мячей универсальные, жилетки игровые, стойки волейбольные универсальные, волейбольные мячи, табло перекидное, электронное табло. насос, теннисный стол, теннисные ракетки.

Измерительные приборы: динамометр ручной, КМД «Здоровый ребенок», спирометр, станова, тонометр и фонендоскоп.

Средства первой помощи: аптечка медицинская.

Спортивные залы (кабинеты): спортивный зал, мягкий модульный центр, зал ритмики., кабинет учителя, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для мини-футбола, площадка игровая баскетбольная, площадка игровая волейбольная, гимнастический городок, полоса препятствий.

12.Список литературы.

1. В.И.Лях Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И.Лях, А.А.Зданевич // М. «Просвещение» 2016, 128 с.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич – Физическая культура. Рабочие программы. Комплексна программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Волгоград: Учитель, 2016. – 169 с.
3. В.И.Лях Физическая культура, 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. «Просвещение» 2017, 25 с.
4. В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон Физическая культура 1-11 классы. Волгоград «Учитель» 2007, 183 с.
5. А.П.Матвеев Физическая культура начальные классы (1-4) М. «Просвещение» 2012,25 с.
6. М.В.Видякин Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. Волгоград «Учитель» 2007, 173 с
7. В.С.Кузнецов, А.Г.Колодницкий. Методика обучения основным двигательным видам движений на уроках физической культуры в школе. М. Владос 2005
8. Настольная книга учителя физической культуры: справочно-методическое пособие / сост. Б.И.Мишин. – М. ООО «Изд-во АСТ»: «Изд-во Астрель», 2003 – 526 с.
9. Примерная программа начального образования по физической культуре: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
- 10.Подвижные игры 1-4 классы /Авт. Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО

Учебно-информационные ресурсы

Электронный адрес	Название сайта
Http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ.НЕТ» (уроки для учителя)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.
http://lib.sportedu.ru/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
Http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»
Http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
Http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»
ttp://www.informika.ru http://www.ed.gov.ru	Министерство образования РФ

http://teacher.fio.ru	Педагогическая мастерская, уроки в интернет и др.
http://edu.secna.ru/main	Новые технологии в образовании.
http://ru.wikipedia.org	Википедия. Свободная энциклопедия
http://sprintexpress.ru	Информационный сайт легкой атлетики
http://fizkultura.ru/sci/mobile_game/53	сайт «Физкульт-ура»»
http://fizkultura-na5.ru/	Сайт учителей физкультуры «Физкультура на «5»
www.sochi2014.com	Официальный сайт зимний Олимпийских игр и Паралимпийских игр в Сочи 2014
http://spo.1september.ru/	Сайт «Я иду на урок физкультуры»
http://zdd.1september.ru/	газета «Здоровье детей»
http://www.trainer.h1.ru/	Сайт учителя физической культуры
http://spo.1september.ru/	Газета «Спорт в школе»
http://www.gto.ru	Официальный сайт ВФСК «ГТО»
http://www.it-n.ru	Сеть творческих учителей/сообщество учителей ФК
http://sportlaws.infosport.ru	Образовательные ресурсы по физической культуре
http://festival.1september.ru/	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Технические средства обучения и учебное оборудование

- комплект оборудования для гимнастики;
- комплект оборудования для ОФП;
- комплект оборудования для легкой атлетики;
- комплект оборудования для баскетбола;

-комплект оборудования для волейбола.