**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре разработана на основе концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Фундаментального ядра содержания ОО с учетом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

*Авторская программа и учебники используемые в процессе обучения:*

Программа «Физическая культура» Б.Б.Егоров,, Ю.Е.Пересадина

*(Образовательная система «Школа 2100». Федеральный государственный образовательный стандарт. Примерная основная образовательная программа. В 2-х книгах. Книга 2. Программы отдельных предметов (курсов) для начальной школы/ Под науч.ред. Д.И.Фельдтейна.- Изд. 2-е, испр.- М. : Баласс, 2011. – с.363)*

*Педагогические цели:*

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

*Педагогические задачи*

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

*Особенности обучения в данном классе:*

Программа разработана для 1 класса общеобразовательной школы

*Особенности и проблемы, существующие в организации работы в данном классе*:

Программа разработана с учётом особенностей детей – первоклассников, в соответствии с письмом Министерства образования РФ « Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период» от 20 апреля 2001г. № 408/13-13, в котором прописаны рекомендации по организации уроков обучения грамоте в первом классе, а именно:

«Обучение первоклассников должно строиться с учётом особенностей организации деятельности детей седьмого года жизни.

Особое внимание со стороны учителя требуют первые дни ребёнка в школе. Следует помнить, что такие качества отдельных детей, как невнимательность, неусидчивость, быстрая отвлекаемость, неумение управлять своим поведением связаны с особенностями их психики, поэтому важно не делать детям резких замечаний, фиксировать внимание ученика на положительных проявлениях поведения.

Многие дети могут выполнять задания только с помощью взрослого, который подсказывает последовательность действий. Это не является отрицательной характеристикой ученика, отражает его возрастные и индивидуальные особенности и уровень «школьной зрелости»

Стиль общения учителя с первоклассниками должен учитывать особенности поведения ребёнка, связанные с его умением общаться со взрослыми и сверстниками. Среди первоклассников достаточно высок процент детей, испытывающих трудности в коллективе. Сюда относятся как гиперобщительные дети, мешающие учителю вести урок, так и боящиеся классно-урочной обстановки, стесняющиеся отвечать и производящие поэтому впечатление ничего не знающих. И те, и другие требуют различных форм доброжелательной и терпеливой работы учителя.

Тон учителя должен быть доверительным и мягким. Недопустим авторитарный стиль общения учителя с первоклассниками.

Необходимо обратить внимание на структуру урока в первом классе. Она должна быть «дробной», т.е. включать несколько видов деятельности.

Продолжительность урока – 35 минут с обязательным проведением двух физкультминуток по 1,5 – 2 минуты каждая. Их рекомендуется проводить на 10-й и 20 – й минутах урока.

Контроль оценка

В первом классе исключается система бального оценивания. Допускается лишь словесная объяснительная оценка. Никакому оцениванию не подлежит темп работы ученика, личностные качества школьника, своеобразие психических процессов

В первом ласе домашние задания не задаются.».

**Общая характеристика учебного предмета**

Курс «Физическая культура» реализует деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно- ориентированных принципов, а именно:

1. Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.
2. Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. Предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

В соответствии с требованиями ФГОС курс «Физическая культура» обеспечивает сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей курс «Физическая культура» построен с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»). В курс «Окружающий мир» интегрированы такие предметы, как ознакомление с окружающим миром, природоведение, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым.

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

**Описание места учебного предмета**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 1 классе три часа в неделю. **Описание ценностных ориентиров**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Результаты освоения учебного предмета**

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Технология оценивания образовательных результатов**

Демонстрируют результаты уч-ся:

* таблица требований по предмету в «Дневнике школьника». В ней ученик (с помощью учителя) выставляет свои отметки за разные задания, демонстрирующие развитие соответствующих умений;
* портфель достижений школьника – папка, в которую помещаются оригиналы или копии (бумажные, цифровые) выполненных учеником заданий, работ, содержащих только оценку (словесную характеристику его успехов и советов по улучшению, устранению возможных недостатков).

Накопление этих оценок показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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.

1.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.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность. (99 ч):

- Гимнастика с основами акробатики (13 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

-Легкая атлетика (35 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**-Лыжные гонки (14ч)**  *Развитие* координации – перенос тяжести тела с лыжи на лыжу(на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение правой и левой ногами после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющейся стойкой. *Развитие* выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

-Подвижные и спортивные игры (37 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

**Тематическое планирование**

**1-й класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Умлекан** | **Чалбачи** | **Характеристика деятельности** |
|  |  |  |  | **Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**  **Выявлять различия в основных способах передвижения человека.**  **Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**  **Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий**  **Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Различать упражнения по**  **воздействию на развитие основных физических качеств (сила,**  **быстрота, выносливость).**  **С помощью учителя:**  **Составлять индивидуальный режим дня.**  **Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.**  **Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**  **Излагать правила и условия проведения подвижных игр.**  **Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**  **Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**  **Организовывать и проводить строевые действия**  **Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.**  **Моделировать с помощью учителя технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**  **Описывать технику разучиваемых акробатических, беговых, прыжковых и других атлетических упражнений.**  **Осваивать навыки по самостоятельному выполнению**  **упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз**  **Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.**  **Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**  **Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.**  **Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.**  **Выявлять характерные ошибки при выполнении лыжных ходов.**  **Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.**  **Объяснять технику выполнения спусков на лыжах.**  **Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.**  **Осваивать технику ходьбы и спусков на лыжах.**  **Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.**  **Развивать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**  **Знать правила проведения подвижных игр, уметь выполнять строевые упражнения.**  **Знать технику выполнения бросков мяча через сетку.**  **Уметь выполнять строевые команды, знать технику прыжка в длину с места.**  **Знать разновидности ходьбы и бега, метания малого мяча.**  **Знать технику ходьбы и бега с изменением положения рук, бега в быстром темпе.** |
| **1** | **Урок-игра. Что такое физкультура?** | **04.09** | **04.09** |
| **2** | **Урок-путешествие. Первые соревнования по физической культуре.** | **05.09** | **05.09** |
| **3** | **Урок-соревнование. Зачем нужны физические упражнения?** | **09.09** | **09.09** |
| **4** | **Урок-путешествие. Составляем режим дня** | **11.09** | **11.09** |
| **5** | **Урок-соревнование. Моя физическая подготовленность** | **12.09** | **12.09** |
| **6** | **Урок-соревнование. Подвижные игры** | **18.09** | **18.09** |
| **7** | **Урок-игра. Комплекс упражнений для утренней зарядки** | **19.09** | **19.09** |
| **8** | **Что нужно, чтобы проснуться? Подвижные игры.** | **23.09** | **23.09** |
| **9** | **Различные виды бега. Учёт по наклону туловища сидя на полу.** | **25.09** | **25.09** |
| **10** | **Формирование навыков прыжков.** | **26.09** | **26.09** |
| **11** | **Футбол. Остановка мяча** | **02.10** | **02.10** |
| **12** | **Футбол. Ведение мяча** | **03.10** | **03.10** |
| **13** | **Элементы волейбола. Подбрасывание мяча.** | **09.10** | **09.10** |
| **14** | **Элементы волейбола. Приём и передача мяча.** | **10.10** | **10.10** |
| **15-16** | **Подвижные игры на материале футбола.** | **16.10**  **17.10** | **16.10**  **17.10** |
| **17** | **Подвижные игры на материале волейбола** | **23.10** | **23.10** |
| **18** | **Организующие команды и приёмы.** | **24.10** | **24.10** |
| **19** | **Строевые действия в шеренге** | **30.10** | **30.10** |
| **20-21** | **Перелазание через козла.**  **Лазание по канату и шесту свободным стилем** | **31.10**  **11.11** | **31.10**  **11.11** |
| **22-23** | **Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад.** | **13.11**  **14.11** | **13.11**  **14.11** |
| **24-25** | **Акробатические комбинации. Упражнения в группировке. Перекаты.** | **18.11**  **20.11** | **18.11**  **19.11** |
| **26-27** | **Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы.** | **21.11**  **25.11** | **22.11**  **25.11** |
| **28** | **Подвижные игры на материале волейбола** | **27.11** | **26.11** |
| **29** | **Русские народные игры. «Ворон»** | **28.11** | **29.11** |
| **30** | **Русские народные игры «Коршун и цыплята»** | **02.12** | **02.12** |
| **31** | **Русские народные игры «Горелки»** | **04.12** | **03.12** |
| **32** | **Русские народные игры «Птицелов»** | **05.12** | **06.12** |
| **33** | **Подвижные игры «Выгони мяч»** | **09.12** | **09.12** |
| **34** | **Подвижные игры «Разорви цепь»** | **11.12** | **10.12** |
| **35** | **Подвижные игры «Гуси»** | **12.12** | **13.12** |
| **36** | **Подвижные игры « Петушки»** | **16.12** | **16.12** |
| **37** | **Акробатические упражнения. Упоры, седы** | **18.12** | **17.12** |
| **38** | **Акробатические упражнения. Упоры, седы** | **19.12** | **20.12** |
| **39** | **Акробатические упражнения. Кувырки вперёд** | **23.12** | **23.12** |
| **40** | **Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания.** | **25.12** | **24.12** |
| **41** | **Передвижение по гимнастической стенке.** | **26.12** | **27.12** |
| **42** | **Ведение мяча на месте и в движении.** | **13.01** | **13.01** |
| **43** | **Обучение передачи мяча на месте.** | **15.01** | **14.01** |
| **44** | **Обучение ведение мяча левым, правым боком.** | **16.01** | **17.01** |
| **45** | **Обучение ведение мяча спиной вперёд.** | **20.01** | **20.01** |
| **46** | **Совершенствование ведение мяча левым, правым боком.** | **22.01** | **21.01** |
| **47** | **Совершенствование ведение мяча змейкой с обводкой стоек.** | **23.01** | **24.01** |
| **48** | **Совершенствование передачи мяча на месте, снизу и от груди двумя руками.** | **27.01** | **27.01** |
| **49** | **Совершенствование броски мяча в корзину снизу двумя руками.** | **29.01** | **28.01** |
| **50** | **Совершенствование передача мяча через сетку.** | **30.01** | **31.01** |
| **51** | **Продолжить совершенствовать броски мяча в корзину снизу двумя руками.** | **03.02** | **03.02** |
| **52** | **Продолжить совершенствовать передача мяча через сетку.** | **05.02** | **04.02** |
| **53** | **Продолжить совершенствовать передача мяча в движении с броском в кольцо.** | **06.02** | **07.02** |
| **54** | **Правила поведения на уроках по лыжным гонкам.** | **10.02** | **10.02** |
| **55** | **Обучение передвижение ступающим шагом. Посадка лыжника.** | **12.02** | **11.02** |
| **56** | **Обучение передвижение ступающим шагом. Посадка лыжника.** | **13.02** | **14.02** |
| **57** | **Обучение повороту на месте, переступанием вокруг пяток. Техника передвижения скользящим шагом.** | **26.02** | **25.02** |
| **58** | **Овладение ступающим шагом вправо и влево. Поворот на месте переступанием вокруг пяток.** | **27.02** | **28.02** |
| **59** | **Техника поворота на месте переступанием вокруг пяток лыж. Ступающий шаг.** | **03.03** | **03.03** |
| **60** | **Обучение технике скользящего шага с палками.** | **05.03** | **04.03** |
| **61** | **Скользящий шаг с палками.** | **06.03** | **07.03** |
| **62** | **Техника передвижения скользящим шагом.** | **10.03** | **10.03** |
| **63** | **Обучение стойкам спуска. Подъем полуелочкой.** | **12.03** | **11.03** |
| **64** | **Обучение спуска в высокой стойке. Подъем ступающим шагом.** | **13.03** | **14.03** |
| **65** | **Техника спуска в низкой стойке.** | **17.03** | **17.03** |
| **66** | **Техника спусков и подъем.** | **19.03** | **18.03** |
| **67** | **Совершенствование передвижения скользящим шагом с палками.** | **20.03** | **21.03** |
| **68** | **Правила поведения на уроках легкой атлетики. Бег с препятствиями.** | **31.03** | **31.03** |
| **69** | **Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Техника быстрого старта.** | **02.04** | **01.04** |
| **70** | **Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Развитие скоростных качеств.** | **03.04** | **04.04** |
| **71** | **Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта.** | **07.04** | **07.04** |
| **72** | **Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта.** | **09.04** | **08.04** |
| **73** | **Прыжок в длину с места. Бег с ускорением.** | **10.04** | **11.04** |
| **74** | **Правила поведения на уроках спортивных игр.**  **Ведение мяча. Броски в кольцо. Эстафеты с баскетбольным мячом.** | **14.04** | **14.04** |
| **75** | **Ведение мяча. Броски в кольцо.** | **16.04** | **15.04** |
| **76** | **Эстафеты с баскетбольным мячом.** | **17.04** | **18.04** |
| **77** | **Совершенствование ловли мяча, летящего высоко в движении.** | **21.04** | **21.04** |
| **78** | **Повторение передачи мяча в парах в движении.** | **23.04** | **22.04** |
| **79** | **Продолжить совершенствовать передачи мяча в парах с отскоком от пола.** | **24.04** | **25.04** |
| **80** | **Продолжить совершенствовать передачи мяча через сетку.** | **28.04** | **28.04** |
| **81** | **Техника метания мяча с места. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3х10м.** | **30.04** | **29.04** |
| **82** | **Техника метания мяча с места. Круговая эстафета до 50м.** | **05.05** | **05.05** |
| **83** | **Бег с препятствиями.** | **07.05** | **06.05** |
| **84** | **Техника бега по дистанции. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.** | **08.05** | **12.05** |
| **85** | **Бег 30м** | **12.05** | **13.05** |
| **86** | **Совершенствование техники бега. 6 минутный бег.** | **14.05** | **16.05** |
| **87** | **Совершенствование бега до 7 минут.** | **15.05** | **19.05** |
| **88** | **Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность.** | **19.05** | **20.05** |
| **89** | **Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.** | **21.05** | **23.05** |
| **90** | **Беговые упражнения: бег прыжками.** | **22.05** | **26.05** |
| **91** | **Беговые упражнения: бег с ускорением** | **26.05** | **27.05** |
| **92** | **Беговые упражнения: бег с изменяющимся направлением движения.** | **28.05** | **30.05** |
| **93** | **Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте.** | **29.05** |  |
| **94** | **Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах с продвижением.** |  |  |
| **95** | **Прыжки в длину** |  |  |
| **96** | **Спрыгивание и запрыгивание** |  |  |
| **97** | **Прыжки со скакалкой** |  |  |
| **98** | **Броски: малого мяча на дальность** |  |  |
| **99** | **Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность** |  |  |
|  |  |  |  |

**Материально- техническое обеспечение**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Реализация курса «Физическая культура» предусматривает наличие необходимого оборудования.