

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Каменская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
протокол № __ от ____ 20__ г.
_____/_____/

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
_____ Вантеева Е.А.
_____ 2014 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Ю.А. Ребзон
_____ 2014г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса
(уровень: общеобразовательный)

Учитель начальных классов
Дудникова Ирина Ильинична

Рабочая программа составлена на основе
Примерной государственной программы по физической культуре
Для общеобразовательных школ на основе требований ФГОС НОО,
авторской программы «Физическая культура», авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012

Уровень изучения учебного материала базовый. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

* 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, ее 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.

Место учебного предмета

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 1 классе выделяется **3 ч в неделю, 99 учебных недель**).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

На этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Результаты освоения учебного материала

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся вариативных условиях.

Содержание учебного курса предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: **с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.**

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо

формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Формы и средства контроля
Учебные нормативы по физической культуре в 1 классе

Мальчики				
№	Упражнения	уровень		
		высокий	выше среднего	средний
1	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
2	Метание набивного мяча (см)	295	235	195
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+3	+1
7	Бег 30 м (сек)	6.1	6.9	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				

1	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
2	Метание набивного мяча (см)	245	220	200
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2	11.3	11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	30	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18	15	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+12,5	+6	+2
7	Бег 30 м (сек)	6.6	7.4	7.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	15	10	5
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	8	2
10	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учета времени		

Учебно - тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение темы	В том числе:			Формируемые компетенции (согласно стандарту образования)
			уроки	Лабораторные, практические работы, проекты	Контрольные работы	
1	Легкая атлетика (15 ч.)					<p>В результате освоения программного материала ученик</p> <p>получит знания: о способах и особенностях движения и передвижений человека; терминологии разучиваемых упражнений; основах личной гигиены, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы; причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;</p> <p>научатся: выполнять упражнения на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях; выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале выполнять организующие строевые команды и приемы. Освоят технику движений рук и ног в прыжках вверх на месте, научатся выполнять организующие строевые команды и приемы выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, бег 20 м); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием правильно принимать положение перед прыжком технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты); бегать в заданном темпе; выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки.</p>

2	Подвижные игры	12				<p>В результате освоения программного материала ученики получают знания: об особенностях русских народных игр; способах и особенностях движения и передвижений человека; правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы; причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;</p> <p>Научатся: выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками, выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, соблюдать правила подвижной игры для развития координации, выполнять упражнение на внимание, игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности.</p> <p>Познакомятся с правилами игры</p>
---	----------------	----	--	--	--	--

3	Подвижные игры основанные на материале баскетбола	24				<p>В результате освоения программного материала ученики получают знания об способах и особенностях движения и передвижений человека; терминологии разучиваемых упражнений; правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы; причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;</p> <p>Научатся составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.</p> <p>Научатся выполнять правила поведения и соблюдать технику безопасности для сохранения своего здоровья во время занятий физической культурой организовывать места занятий подвижными играми; соблюдать правила во время проведения игр выполнять размыкание и смыкание.</p> <p>Научатся формулировать правила игры.</p>
4	Лыжная подготовка	20				<p>Познакомятся с историей зарождения лыжного спорта.</p> <p>Научатся ходьбе на лыжах, надевать лыжные ботинки, вставлять в крепления и правильно подбирать лыжные палки; характеризовать роль и значение прогулок на свежем воздухе определять и узнавать температурный режим и при какой температуре можно заниматься лыжной подготовкой;</p> <p>строиться в шеренгу и колонну с лыжами, передвигаться к месту занятий;</p> <p>соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями</p> <p>выполнять повороты ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;</p> <p>поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед</p> <p>скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)</p> <p>выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук</p>

						<p>передвигаться на лыжах, преодолевая маленькие склоны, встречающиеся на дистанции</p> <p>передвигаться на лыжах; выполнять спуск в средней стойке, не падая на снег правильно и быстро надевать и снимать лыжи и переносить их, передвигаться на лыжах; быстро преодолевать дистанцию и передавать эстафету своему напарнику, передвигаться на лыжах; выполнять поворот для обратного движения вокруг флажка.</p>
5	Гимнастика с элементами акробатики	18				<p>Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений,</p> <p>выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекуты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями, выполнять перекуты, упражнения в группировке и возвращаться в исходное положение; организовывать и проводить подвижные игры правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах упражнениям для развития ловкости и координации, выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; отбирать и выполнять комплексы упражнений для физкультурминуток, выполнять прыжки со скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, правильно передавать эстафету для развития координации движений в различных ситуациях,</p> <p>творчески подходить к выполнению гимнастических упражнений и добиваться достижения успешного конечного результата. Получат возможность научиться выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения, выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).</p> <p>Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря</p>

	Подвижные игры	10			<p>В результате освоения программного материала учащиеся получают знания: об особенностях русских народных игр; способах и особенностях движения и передвижений человека; терминологии разучиваемых упражнений; основах личной гигиены, правилах использования закаливания, рекомендациях по профилактике осанки и укреплению стопы; причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения.</p> <p>Научится: составлять и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки; проводить самостоятельно закаливающие процедуры; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.</p>
--	----------------	----	--	--	--

Календарно-тематическое планирование

№ урока п/п	№ темы	№ урока по теме	Тема урока	Дата проведения		примечание
				план	факт	
			Раздел. Легкая атлетика (15 ч.)			
1	1	1	Содержание и значение уроков физической культуры. Вводный инструктаж.	3.09		
2	1	2	Виды ходьбы и бега. Высокий и низкий старт.	4.09		
3	1	3	Бег на 30 метров с низкого старта.	5.09		
4	1	4	Прыжки вверх и в длину с места.	10.09		
5	1	5	Значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	11.09		
6	1	6	Оценка уровня физической подготовленности (подъем туловища)	12.09		
7	1	7	Бег, в равномерном темпе с переходом на ходьбу.	17.09		
8	1	8	Бег с переходом на ходьбу.	18.09		
9	1	9	Метание малого мяча с места на дальность.	19.09		
10	1	10	Метание малого мяча в вертикальную цель.	24.09		
11	1	11	Режим дня и личная гигиена.	25.09		
12	1	12	Упражнения, способствующие развитию прыгучести.	26.09		
13	1	13	Упражнение со скакалками.	1.10		
14	1	14	Прыжок в длину с разбега и приземление на обе ноги.	2.10		
15	1	15	Принципы построения и проведения утренней зарядки.	3.10		
			Подвижные игры (12 ч.)			
16	2	1	«Гуси-лебеди»	8.10		
17	2	2	«Пятнашки»	9.10		
18	2	3	«Пустое место»	10.10		
19	2	4	Беговые эстафеты	15.10		
20	2	5	«Место в цепь»	16.10		

21	2	6	«День-ночь»	17.10		
22	2	7	Эстафеты с бегом и прыжками.	22.10		
23	2	8	«Сова и зайцы»	23.10		
24	2	9	«Охотники и утки»	24.10		
25	2	10	«Удочка»	29.10		
26	2	11	«Место в цепь»	30.10		
27	2	12	Эстафеты с бегом и передачей предметов	31.10		
			Подвижные игры основанные на материале баскетбола (24 ч.)			
28	3	1	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках.	12.11		
29	3	2	Общеразвивающие упражнения с мячами	13.11		
30	3	3	Стойка и перемещение игрока в баскетболе.	14.11		
31	3	4	Броски и ловля мяча в парах.	19.11		
32	3	5	Ловля и передача мяча.	20.11		
33	3	6	Разновидности бросков мяча одной рукой.	21.11		
34	3	7	Упражнения с мячами у стены.	26.11		
35	3	8	Ведение мяча на месте и в движении.	27.11		
36	3	9	Ведение мяча индивидуально и в парах.	28.11		
37	3	10	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	3.12		
38	3	11	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	4.12		
39	3	12	Броски мяча в кольцо разными способами.	5.12		
40	3	13	Броски мяча через сетку.	10.12		
41	3	14	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель	11.12		
42	3	15	Броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	12.12		
43	3	16	Бросок мяча в кольцо.	17.12		
44	3	17	Бросок мяча в кольцо.	18.12		
45	3	18	Броски набивного мяча	19.12		
46	3	19	Игра–эстафета «Гонки мячей в колоннах»	24.12		
47	3	20	Игра «Быстрая подача»	25.12		
48	3	21	Игра «Охотники и утки»	26.12		
49	3	22	Игра «Попади в цель»	14.01		
50	3	23	Игра «Мяч водящему»	15.01		

51	3	24	Эстафеты с элементами баскетбола.	16.01		
			Лыжная подготовка (20 ч.)			
52	4	1	Правила безопасности и безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.	21.01		
53		2	Основная стойка на лыжах.	22.01		
54	4	3	Переноска и надевание лыж.	23.01		
55		4	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток.	28.01		
56	4	5	Техника скользящего шага без палок.	29.01		
57	4	6	Техника скользящий шаг с палками.	30.01		
58	4	7	Техника спуска в основной стойке на лыжах.	4.02		
59	4	8	Техника ступающего шага.	5.02		
60	4	9	Техника торможения падением на лыжах.	6.02		
61	4	10	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	11.02		
62	4	11	Техника ступающего шага с палками на лыжах.	12.02		
63	4	12	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	13.02		
64	4	13	Движение «змейкой» на лыжах с палками.	25.02		
65	4	14	Подъем и спуски под уклон.	26.02		
66	4	15	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	27.02		
67		16	Сочетание освоенных элементов техники передвижения на лыжах.	4.03		
68	4	17	Передвижение на лыжах до 500 м.	5.03		
69	4	18	Передвижение на лыжах до 700 м.	6.03		
70	4	19	Передвижение на лыжах до 1 км.	11.03		
71	4	20	Эстафета «Гонка лыжников»	12.03		
			Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)			
72	5	1	Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках гимнастики.	13.03		
73	5	2	Перекаты и группировка.	18.03		
74	5	3	Кувырок вперед.	19.03		
75	5	4	Стойка на лопатках.	20.03		
76	5	5	Перекаты в группировке. Кувырок назад.	1.04		
77	5	6	Акробатические упражнения.	2.04		

78	5	7	Акробатические упражнения для развития равновесия.	3.04		
79	5	8	Наклон вперёд из положения стоя.	8.04		
80	5	9	Подъём туловища из положения «лёжа на спине».	9.04		
81	5	10	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	10.04		
82	5	11	Упражнения в равновесии и перекаты.	15.04		
83	5	12	Упражнения для развития координации и равновесия.	16.04		
84	5	13	Упражнения акробатики.	17.04		
85	5	14	Повторение акробатических упражнений.	22.04		
86	5	15	Лазанье по гимнастической стенке.	23.04		
87	5	16	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	24.04		
88	5	17	Упражнения в парах.	29.04		
89	5	18	Игры и эстафеты с элементами акробатики.	30.04		
			Подвижные игры (4ч.)			
90	6	1	Элементы футбола передача и остановка мяча.	1.05		
91	6	2	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	6.05		
92	6	3	Эстафета с бегом, прыжками и метаниями.	7.05		
93	6	4	Весёлые старты.	8.05		
			Легкая атлетика (6 ч.)			
94	6	1	Развитие скоростных качеств.	13.05		
95	6	2	Прыжок в длину с разбега.	14.05		
96	6	3	Тестирование прыжка в длину с места.	15.05		
97	6	4	Бег на 30 метров.	20.05		
98	6	5	Бег на 30 метров. Тестирование.	21.05		
99	6	6	Эстафета с бегом, прыжками и метаниями.	22.05		

Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «Высокий уровень» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «Выше среднего» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «Средний» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «Низкий» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция).

1. Учебно-методические комплекты (программы, учебники, дидактические материалы). Физическая культура В.И.Лях 1-4 классы
2. Москва Просвещение 2013г. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ
3. 2. Методические пособия и книги для учителя.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения

Гимнастика

Стенка гимнастическая

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во	Примечание
Компьютер	1	
Гимнастика		
Стенка гимнастическая, пролет 0.8м.	6	
Бревно гимнастическое напольное	1	
Козел гимнастический	1	
Конь гимнастический	1	
Перекладина гимнастическая	1	
Перекладина навесная	1	
Брусья гимнастические, разновысокие	1	
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	1	
Канат для перетягивания	1	
Мост гимнастический подкидной	2	
Скамейка гимнастическая жесткая	4	
Маты гимнастические	8	
Скакалка гимнастическая	20	
Палка гимнастическая	10	
Обруч гимнастический	12	
Легкая атлетика		
Планка для прыжков в высоту	1	
Стойки для прыжков в высоту	2	
Барьеры л/а тренировочные	5	
Рулетка измерительная (5м)	1	
Мячи для метания (150г)	10	
Мяч теннисный	10	
Свистки судейские	1	

7. Учебно-обеспечение:

Секундомер	1	
Спортивные игры		
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	4	
Мячи баскетбольные	5	
Сетка волейбольная	1	
Мячи волейбольные	10	
Ворота для мини-футбола	1	
Мячи футбольные	5	
Насос для накачивания мячей	1	
Фишки для обводки пластмассовые	10	
Флажки разные	10	
Лыжная подготовка		
Ботинки лыжные	27	
Лыжи	27	
Лыжные палки	54	
Средства доврачебной помощи		
Аптечка медицинская	1	
Дополнительный инвентарь		
Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный.
Баскетбольная площадка	1	
Волейбольная площадка	1	
Спортивный зал игровой	1	9x18м
Раздевалки	2	
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: шкафы для лыжных ботинок, хранения обручей, скакалок, гимнастических палок, мячей.

методическое