

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Сладковская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано» Руководитель ШМО _____/_____/_____ ФИО Протокол № ____ от ____ 20__ г.	«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР _____/_____/_____ ФИО «__» _____ 20__ г.	«Утверждено» Директор школы _____/_____/_____ / _____ ФИО Приказ № ____ от ____ 20__ г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет **физическая культура**

Класс 1

Количество часов **99**

Уровень **Базовый**

Учитель **Бакланова Галина Леонидовна**

Программа разработана на основе

Примерной программы начального образования, авторской программы А.П. Матвеева «Физическая культура», утверждённой Министерством образования и науки РФ (Москва, 2009) в соответствии с требованиями ФГОС (Москва, 2009)

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Количество часов	24	24	27	24	99

Физическая культура
Рабочая программа
Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями Примерной программы А.П. Матвеева «Физическая культура» и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1 класс : учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2012. - 111 с. : ил. (Академический школьный учебник).

2. Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - 5-е изд. - М. : Просвещение, 2009.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2011. Методические рекомендации. 1 – 4 классы/

4. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. А. П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2012

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

Учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая

культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно-ориентированных принципов, а именно:

а) 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.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках 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.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

В соответствии с требованиями ФГОС учебники обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. 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. Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ, всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели). Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры в неделю. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроках физической культуры я использую информационные, здоровьесберегающие, игровые технологии, дифференцированный и интегрированный подходы к обучению. Любой урок включает в себя объединение нескольких технологий, в настоящий момент мы называем этот процесс интеграцией. Все названные технологии позволяют добиться решения основной задачи: развития познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развития критического и творческого мышления. В своей педагогической практике стараюсь проводить элементы уроков-исследований, где дети активизируют умственную деятельность, учатся выбирать суть, анализируют, делают выводы.

На уроках физической культуры я использую словесные (объяснение, рассказ), наглядные (демонстрация), практические (упражнения) методы, метод познавательной игры, самостоятельную работу, видеометод и прочие методы обучения.

На уроках физической культуры я использую средства обучения: компьютер, слайдовые презентации, мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, флажки, скакалки, маты, скамейки, шведские стенки.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

Цели и задачи курса

Целью обучения 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, её значении в жизни человека, 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 .

Результаты освоения учебного предмета

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), которые выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

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

Личностные результаты:

1. активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
3. проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

1. характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
3. общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
4. обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
5. организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
6. планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
7. анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
8. видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
9. умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
10. управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
11. технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ~~1.~~—планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ~~2.~~—изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- ~~3.~~—представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ~~4.~~—измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- ~~5.~~—оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- ~~6.~~—организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- ~~7.~~—бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- ~~8.~~—взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ~~9.~~—выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- ~~10.~~—выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ~~11.~~—нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Структура курса

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медикобиологические 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, исполнении и контроле.

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 базовых видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической 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 игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. 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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

На материале легкой 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.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Колич ест во часов	Дата		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Примечание
			план	факт		
1.	Безопасное поведение на уроках физической культуры	1			Характеризовать значение физкультуры и спорта, соблюдать правила поведения во время занятий. Выполнять строевые команды и приёмы.	
2.	Перекаты и группировка	1			Держать группировку, выполнять упражнения на матах, организовывать и проводить подвижные игры.	
3.	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1			Выполнять беговую разминку, бег с высокого старта,	
4.	Челночный бег 3 x10 м на время	1			соблюдать правила поведения во время занятий.	

5.	Перекаты и группировка	1			Держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты влево-вправо.	
6.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	1			Организовывать и проводить подвижные игры.	
7.	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1			Выполнять разминку в движении, метание мешочка на дальность, упражнения в равновесии.	
8.	Усложненные перекаты	1			Выполнять усложненные перекаты, упражнения на матах, строевые команды.	
9.	Ритм и темп. Виды ритма и темпа	1			Метать мешочек на дальность, играть в подвижные игры.	
10.	Режим дня и личная гигиена человека				Выполнять разминку, ходить с закрытыми глазами в колонне, играть в подвижные игры.	
11.	Усложненные перекаты	1			Выполнять усложненные перекаты, упражнения на матах, строевые команды.	
12.	Прыжки и их разновидности	1			Выполнять различные виды прыжков, упражнения на расслабление рук,, строевые команды.	
13.	Русские народные подвижные игры	1			Организовывать и проводить подвижные игры.	
14.	Кувырок вперед	1			Выполнять упражнения с мячами, кувырок вперед, отжиматься от пола.	
15.	Броски малого мяча в	1			Выполнять броски	

	горизонтальную цель				мяча в цель, разминку с малыми мячами, играть в подвижные игры	
16.	Тестирование в висе на время	1			Выполнять упражнения на внимание и координацию движений.	
17.	Кувырок вперед	1			Выполнять упражнения с мячами, кувырок вперёд, отжиматься от пола.	
18.	Прыжок в длину с места	1			Выполнять упражнения на внимание и координацию движений, прыжок в длину с места.	
19.	Комплекс ОРУ на развитие координации движений	1			Перестраиваться в 2 шеренги, проводить подвижные игры.	
20.	Стойка на лопатках. «Мост»	1			Выполнять упражнения «Стойка на лопатках» и «Мост», кувырок вперёд, отжиматься от пола.	
21.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1			Перестраиваться в 2 шеренги, проводить подвижные игры.	
22.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лёжа	1			Поворачиваться налево и направо прыжком, выполнять упражнения на низкой перекладине из виса лёжа.	
23.	Стойка на лопатках. «Мост»	1			Выполнять кувырок вперёд, упражнения «Стойка на лопатках» и «Мост»	
24.	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1			Маршировать под стихи, играть и проводить подвижные игры.	
25.	Подтягивание на низкой перекладине	1			Выполнять упражнения с мячом, играть и проводить подвижные игры.	
26.	Лазание по	1			Лазать по	

	гимнастической стенке				гимнастической стенке.	
27.	Подвижные игры	1			Играть и проводить подвижные игры.	
28.	Гимнастика, её возникновение и необходимость в жизни человека	1			Характеризовать роль гимнастики в жизни человека, играть в подвижные игры.	
29.	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазать по гимнастической стенке.	
30.	Строевые упражнения	1			Выполнять строевые упражнения, удерживать группировку при выполнении перекатов.	
31.	Техника выполнения перекатов	1				
32.	Упражнения на кольцах	1				
33.	Кувырок вперед	1			Удерживать группировку при выполнении перекатов, выполнять кувырок вперёд, играть и проводить подвижные игры.	
34.	Подвижная игра «Ловишки»	1				
35.	Упражнения на кольцах	1			Выполнять вис углом и вис согнувшись, строевые упражнения, стойку на лопатках.	
36.	Стойка на лопатках и «Мост»	1				
37.	Лазание по гимнастической стенке	1			Выполнять стойку на лопатках, мост, лазать по гимнастической стенке.	
38.	Лазание по гимнастической стенке	1				
39.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1			Лазать по гимнастической стенке, играть в подвижные игры.	
40.	Подвижные игры	1				
41.	Вис прогнувшись на кольцах	1			Выполнять вис углом и вис согнувшись, вис прогнувшись.	
42.	Игровые упражнения	1			Лазать по гимнастической стенке, играть в подвижные игры.	
43.	Преодоление полосы препятствий	1			Выполнять кувырок вперёд, проходить полосу препятствий.	
44.	Лазание по гимнастической стенке	1			Выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись,	

					переворот вперёд и назад.	
45.	Полоса препятствий	1			Проходить полосу препятствий	
46.	Подвижные игры	1			Прыгать через скакалку, лазать по канату, играть в подвижные игры.	
47.	Подвижные игры	1			Выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот вперёд и назад.	
48.	Подвижные игры	1			Прыгать через скакалку, играть в подвижные игры.	
49.	Лыжная подготовка. «На лыжи становись»	1			Выполнять команды: «На лыжи становись», «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге».	
50.	Прыжки на скакалках	1			Выполнять упражнения с обручами и на кольцах.	
51.	Техника ступающего шага на лыжах	1			Выполнять команды: «Лыжи к ноге», «Лыжи под руку».	
52.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж	1			Выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры	
53.	Вращение обруча	1			Выполнять упражнения с обручами.	
54.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	1			Выполнять команды: «Лыжи к ноге», «Лыжи под руку», ступающий шаг на лыжах без палок, скользящий шаг на лыжах.	
55.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1			Выполнять команды: «На лыжи становись», «Лыжи на плечо», «Лыжи к ноге», «Лыжи под руку».	
56.	Лазание по канату	1			Лазать по канату.	
57.	Техника подъёма ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	1			Выполнять команды: «На лыжи становись», «Лыжи на плечо», «Лыжи к	

58.	Техника торможения на лыжах	1			ноге»	
59.	Лазание по канату	1			Лазать по канату.	
60.	Техника ступающего шага с палками на лыжах	1			Выполнять команды: «На лыжи становись», «Лыжи на плечо»,	
61.	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1			Выполнять команды: «На лыжи становись», «Лыжи на плечо», надевать лямки лыжных палок.	
62.	Упражнения со скакалками	1			Выполнять прыжки через скакалку.	
63.	Техника торможения палками на лыжах	1			Выполнять команды: «На лыжи становись», «Лыжи на плечо»,	
64.	Движение змейкой на лыжах с палками	1			Выполнять команды: «На лыжи становись», «Лыжи под руку».	
65.	Прыжки через скакалку	1			Выполнять прыжки через скакалку.	
66.	Контрольный урок по лыжной подготовке	1			Выполнять передвижение на лыжах на 1000м.	
67.	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами	1			Выполнять разминку с мячами, бросать и ловить мяч различными способами.	
68.	Прыжки через скакалку	1			Выполнять прыжки через скакалку.	
69.	Броски и ловля мяча в парах	1			Выполнять разминку с мячами, бросать и ловить мяч в парах,	
70.	Разновидности бросков мяча одной рукой	1			одной рукой.	
71.	Прыжки через скакалку	1			Выполнять прыжки через скакалку.	
72.	Ведение мяча на месте и в движении	1			Вести мяч на месте и в движении.	
73.	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1			Выполнять бросок мяча в корзину способом «снизу», вести мяч на месте и в движении.	
74.	Стойка на лопатках	1			Выполнять разминку на матах, стойку на голове.	
75.	Броски мяча в кольцо	1			Выполнять бросок	

	способом «сверху»				мяча в корзину способом «сверху», вести мяч на месте и в движении.	
76.	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1			Выполнять строевые команды, повороты, перестроения.	
77.	Стойка на лопатках	1			Выполнять разминку на матах, стойку на лопатках.	
78.	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1			Выполнять бег, играть в подвижные игры.	
79.	Упражнение на выносливость - вис на время	1				
80.	Повторение акробатических элементов	1			Выполнять бег, стойку на лопатках и мост.	
81.	Повторение техники прыжка в длину с места	1			Выполнять бег, прыжок в длину с места, играть в подвижные игры	
82.	Тестирование в прыжке в длину с места	1				
83.	Повторение акробатических элементов	1			Выполнять бег, разминку с мячами, кувырок вперед.	
84.	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1			Выполнять бег с перепрыгиванием препятствий, играть в подвижные игры	
85.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1			Выполнять бег с перепрыгиванием препятствий, упражнения на внимание, играть в подвижные игры	
86.	Упражнения на уравнивание предметов	1				
87.	Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд	1			Выполнять бег и ходьбу, упражнения на внимание, броски мяча в кольцо различными способами.	
88.	Баскетбольные упражнения	1				
89.	Упражнения на уравнивание предметов	1			Выполнять разминку с мячами, упражнения на равновесие.	
90.	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1			Выполнять ведение мяча в движении, броски и ловлю мяча.	
91.	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1			Выполнять строевые упражнения,	

					упражнения на внимание	
92.	Круговая тренировка	1			Выполнять упражнения на внимание.	
93.	Тестирование в челночном беге 3 *10 м	1			Выполнять строевые упражнения, беговую разминку.	
94.	Метание мешочка на дальность	1			Выполнять упражнения на внимание, играть в подвижные игры.	
95.	Круговая тренировка	1			Проходить станции круговой тренировки.	
96.	Основы правил игры в футбол	1			Выполнять удары по воротам, применять правила игры в футбол.	
97.	Знакомство с эстафетами	1			Участвовать в эстафетах, применять правила игры в футбол.	
98.	Круговая тренировка	1				
99.	Подвижные игры	1			Играть в подвижные игры	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Дополнительная литература:

1. *Примерная* основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. - 3-е изд. - М. : Просвещение, 2011. - 204 с. - (Стандарты второго поколения).
2. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).

2.—Интернет-ресурсы.

Официальный сайт УМК «Перспектива». - Режим доступа: http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371

3.—Технические средства обучения.

1.—Компьютер

4.—Экранно-звуковые пособия.

Аудиозаписи.

5.—Учебно-практическое оборудование.

1.—Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

2.—Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

3.Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

4.Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

5.Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6.Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

7.Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

8.Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).