

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 689
Невского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ начальная школа №689 Невского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ начальной школы №689
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол № 1 от 30.08 2018 г.)



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.18 г. № 59-09
Директор
ГБОУ начальной школы №689
Невского района Санкт-Петербурга
Е.Е. Мельникова

**Рабочая программа
по физической культуре 1 «Б» класса
2018-2019 учебный год**

Разработчик: Буравцев Д.Б.

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 1 класса составлена в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова.

Общая характеристика

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Цель:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Ценностные ориентиры содержания

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.

Объём программы

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе Программы начального общего образования по физической культуре, Программы «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова (физическая культура – автор / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров), предусматривающей 99 часов.

Согласно Графику-календарю ГБОУ начальная школа № 689 Невского района г. Санкт-Петербург на 2015-2016 учебный год в 1 классе предусмотрено 33 учебных недель (3 часа в неделю), т.е. фактически должно быть проведено 99 часов.

Содержание учебного предмета

(99 часов, 3 ч в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, Ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	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.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой деятельностью человека
Физические упражнения		
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели

гибкости и равновесия.		физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
------------------------	--	---

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка.	
---	--	--

Организация здорового образа жизни

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
---	--	--

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
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	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических

		качеств.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		
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	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Спортивно оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики		
<p>Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i></p> <p>Например, из вися стоя присев</p>	<p>Снарядная гимнастика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении</p>

<p>толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p>		<p>акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
---	--	--

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>

Легкая атлетика		
<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Броски большого мяча.	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча.
--	---------------------	--

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Повороты; спуски; подъемы; торможения	Технические действия на лыжах	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры		
Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	Подвижные игры.	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>
<p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	Спортивные игры.	<p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень			
	высокий	средний	низкий	высокий
	Мальчики			Девочки
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2-5,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,2-6,0
Бег 1000 м	Без учета времени			

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класса

Обучающиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержании достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками метаниями;
- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
Знание о физической культуре 2ч.				
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1. Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма. Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».		
2	2	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Построение в шеренгу.		
Спортивно-оздоровительная деятельность 4ч.				
3	1	Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетикой Ф-4. Беговые упражнения. Игры: «Совушка», «Запрещенное движение».		
4	2	Строевые упражнения. Обучение правилам бега.		
5	3	Челночный бег. Обучение прыжкам на одной, двух ногах.		
6	4	Контроль бега 30м. Разучивание игры «Класс, смирно!»		
Знание о физической культуре 3ч.				
7	1	Представление о физических упражнениях. Прыжки в длину с места. Наклоны вперед из положения сидя. Мини - игры		
8	2	Представление о физических качествах. Совершенствование основных положений рук и ног. Контроль двигательных качеств: подтягивание, поднятие туловища.		

9	3	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижные игры.		
Спортивно-оздоровительная деятельность 8ч.				
10	1	Контроль двигательных качеств- бег 6 мин. Игры с бегом		
11	2	Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.		
12	3	Техника безопасности при проведении подвижных игр Ф-2. Разучивание игры «Бой петухов».		
13	4	Разучивание игры «Дедушка и детки». Развитие внимания, мышления посредством подвижных игр.		
14	5	Разучивание игры «За флажками»		
15	6	Разучивание игры «Охотник и зайцы».		
16	7	Разучивание игры «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		
17	8	Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		
Знание о физической культуре 1ч.				
18	1	Общее представление о физическом развитии и физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Спортивные игры		
Спортивно-оздоровительная деятельность 2ч.				
19	1	Подвижные игры. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		
20	2	Разучивание игры «Море волнуется раз». Развитие внимания, мышления,		

		двигательных качеств посредством подвижных игр.		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовкой 1ч.				
21	1	Развитие физических качеств. Профилактика утомления Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		
Спортивно-оздоровительная деятельность 2ч.				
22	1	Техника безопасности при проведении подвижных игр Ф-2. Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование».		
23	2	Обучение передаче мяча. Обучение понятиям «эстафета», «соревнование».		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовкой 1ч.				
24	1	Оздоровительные формы занятий. Игры с мячом		
Спортивно-оздоровительная деятельность 3ч.				
25	1	Совершенствование передачи мяча.		
26	2	Совершенствование передачи мяча.		
27	3	Игры с мячом		
Организация здорового образа жизни 2ч.				
28	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.		
29	2	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Обучение чувству ритма в упражнениях и ходьбе.		
Спортивно-оздоровительная деятельность 10ч.				
30	1	Игры с большим мячом		

31	2	Передвижения изменением направления (змейкой).		
32	3	Передвижения изменением направления (змейкой).		
33	4	Игры и эстафеты		
34	5	Т.Б Ф-2. Обучение ловле и хвату теннисного мяча.		
35	6	Обучение ловле и хвату теннисного мяча.		
36	7	Игры в беге		
37	8	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из разных положений).		
38	9	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из разных положений).		
39	10	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из разных положений).		
Организация здорового образа жизни 2ч.				
40	1	Измерение показателей физического развития. Комплексы упражнений для развития физических качеств Развитие гибкости, ловкости. Разучивание новых эстафет.		
41	2	Комплексы упражнений для развития физических качеств Развитие гибкости, ловкости. Разучивание новых эстафет.		
Спортивно-оздоровительная деятельность 2ч.				
42	1	Эстафеты		
43	2	Обучение игровым действиям и новым движениям.		
Организация здорового образа жизни 3ч.				

44	1	Комплексы упражнений для развития физических качеств Развитие скоростно-силовых качеств		
45	2	Измерение показателей развития физических качеств. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Спортивные игры		
46	3	Игры и развлечения в зимнее время года. Совершенствование разученных ранее упражнений.		
Спортивно-оздоровительная деятельность 3ч.				
47	1	Совершенствование разученных ранее упражнений.		
48	2	Игры с большим мячом		
49	3	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1 Обучение хватам и передачам большого мяча.		
Организация здорового образа жизни 1ч.				
50	1	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Разучивание комплекса ОРУ типа зарядки		
Спортивно-оздоровительная деятельность 21ч.				
51	1	Т.Б Ф-2. Игры с большим мячом		
52	2	Обучение хватам и передачам большого мяча.		
53	3	Обучение прыжки через скакалку. Обучение элементам ведения мяча.		
54	4	Игры с обручем		
55	5	Обучение прыжкам через скакалку. Обучение ведению мяча.		
56	6	Обучение ведению мяча. Совершенствование прыжков через скакалку.		

57	7	Игры с мячом		
58	8	Обучение ловле мяча. Совершенствование ведения мяча.		
59	9	Обучение ловле мяча. Совершенствование ведения мяча.		
60	10	Игры с мячом		
61	11	Т.Б Ф-3 Обучение перекатам назад, на бок. Разучивание игры «Удочка».		
62	12	Обучение перекатам назад, на бок.		
63	13	Разучивание игры «Удочка».		
64	14	Обучение кувырку вперед. Разучивание игры «Поймай мышку».		
65	15	Обучение кувырку вперед.		
66	16	Разучивание игры «Поймай мышку».		
67	17	Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию. Игра «Перемена мест»		
68	18	Обучение прыжкам со скамейки. Обучение кувырку вперед, лазанию.		
69	19	Игра «Перемена мест»		
70	20	Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Кувырок вперед.		
71	21	Обучение лазанию по гимнастической стенке, прыжкам с высоты. Совершенствование кувырков вперед.		
Спортивно-оздоровительная деятельность 19ч.				
72	1	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».		

73	2	Т.Б Ф-2. Обучение броску и ловле теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.		
74	3	Разучивание игры «Салки с мячом».		
75	4	Обучение броску и ловле теннисного мяча.		
76	5	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1.Обучение броску и ловле теннисного мяча.		
77	6	Игра «Салки с мячом».		
78	7	Обучение броску и ловле теннисного мяча. Игра «Салки с мячом»		
79	8	Т.Б.Ф-2 Обучение броску и ловле теннисного мяча.		
80	9	Игра «Салки с мячом»		
81	10	Обучение броску и ловле теннисного мяча.		
82	11	Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.		
83	12	Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков».		
84	13	Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.		
85	14	Обучение броску мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге		
86	15	Игры с мячом		
87	16	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге		
88	17	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге		
89	18	Разучивание игры «День и ночь».		
90	19	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.		

Организация здорового образа жизни 1ч.				
91	1	Игры и развлечения в весеннее и летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр Игры на свежем воздухе		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовкой 8ч.				
92	1	Т.Б.Ф-4 Контроль за развитием двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.		
93	2	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.		
94	3	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега		
95	4	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30м. Игры		
96	5	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание. Игры с большим мячом		
97	6	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 1 минуту.		
98	7	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 60м.		
99	8	Спортивные игры.		

Материально – техническое обеспечение

Учебно–методический комплект

Программа «Физическая культура» автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2014 г.

Учебник по физической культуре,. 1 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2014 г.

Методические пособия

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2014 г.

Печатные пособия

Таблицы по физическому воспитанию

Спортивный инвентарь

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Спортивный конь.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

Технические средства обучения.

Компьютер.

Экранно–звуковые пособия.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре