

Государственное бюджетное образовательное учреждение
школа №440 Приморского района Санкт-Петербурга имени П.В. Виттенбурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
от «25» мая 2021г.
Протокол № 11



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ школы № 440
М.В. Жирнов
Приказ № 29/02-О от 26.05.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 1 класса

на 2021- 2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373;
3. Примерной образовательной программы начального общего, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15)
4. Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) (1-4 классы) (новая редакция)
5. Учебного плана ГБОУ СОШ №440 Приморского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа даёт условное распределение учебных часов по разделам курса.

Программа для 1 класса рассчитана на 99 часов (3 раза в неделю). Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят итоговую аттестацию (усвоил/не усвоил).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола..

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры и климатогеографическими условиями невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лёгкая атлетика (прыжок в высоту); гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине, упражнения на кольцах, лазанье по канату), лыжная подготовка.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и

контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Цели обучения

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

- ❖ **Укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- ❖ **Развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- ❖ **Овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга
- ❖ **Воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- ❖ **Содействие** всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- ✓ Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых,

выносливости и гибкости)способностей;

✓ Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физическойподготовленности;

✓ Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательныхспособностей;

✓ Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во времязанятий;

✓ Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видовспорта;

✓ Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видамдеятельности;

✓ Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физическойподготовленности;

✓ Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физическихупражнений;

✓ Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая 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 содержании 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 отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии

основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

➤ *С образовательно-познавательной направленностью* (на таких уроках учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)

➤ *С образовательно-предметной направленностью* (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)

➤ *С образовательно-тренировочной направленностью* (такие уроки 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 её влиянии на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

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, вовремя прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 1 классе выделяется 3 учебных часа в неделю.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, с изменением физической нагрузки с учётом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки оканчивающих начальную школу и содержат три компонента: *знать/понимать* – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности – *использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

-на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

-на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением

учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

-на соблюдение дидактических правил «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;

-на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов

-на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 1 КЛАССЕ

№ п/п		
Вид программного материала		
1	Базовая часть	99
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные и спортивные игры с элементами футбола	21
1.3	Эстафеты	14
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	15
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	6
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбола.	18
2.2	Резерв	3
	Итого	99

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Утренняя зарядка, её роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и

выполнения комплексов физминуток.

Физкульт-паузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.)

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения.

Общие представления об осанке, её влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой

Деятельность оздоровительной направленности

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способам обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильной осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики.

Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Знания о физической подготовке

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приёмы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по её измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её связь с тренировкой системы дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Измерение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения.)

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью

Жизненно важные двигательные навыки и умения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Преодоление полосы препятствий.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третийлишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка может быть заменена кроссовой подготовкой в связи с погодными условиями

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Результаты освоения программы

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
- Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1988 г. №1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;
- . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение,
 - . Настольная книга учителя физической культуры (автор – составитель Г.И.Погадаев; под редакцией Л.Б Кофмана. – М., Физкультура и спорт, 1998 г.
 - . Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для образовательных учреждений РФ. Физкультура в школе. – 2006 г.
 - . Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. (В.И.Лях. – М., Просвещение, 2011 г.

Календарно-тематическое планирование:

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Основные виды деятельности учащихся на уроке	Вид контроля	дата		
						Планируемая	Коррективная	
			1. Легкая атлетика (12 часов)		Текущий			
1	Ходьба и бег.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.				
2		Изучение нового материала	ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры.					
3		Комбинированный	ОРУ. Бег с ускорением. Бег 60 метров. Подвижные игры.					
4	Прыжки.	Изучение нового материала	Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.				
5		Комбинированный	Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.					
6		Комбинированный	Прыжки через невысокие препятствия, многоскоки, в длину с разбега 4-5 шагов					
7	Метание мяча.	Изучение нового материала	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.				
8		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.					
9		Комбинированный	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.					
10	Ходьба и бег.	Комбинированный	ОРУ. Бег на короткие отрезки из различных и.п. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.				
11		Комбинированный	ОРУ. Челночный бег 3х5, 3х10 метров. Подвижные игры.					
12		Комбинированный	Весёлые старты.					
			II. Кроссовая подготовка (6 часов)					

13	Бег по пересечённой местности.	Комбинированный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры	Уметь: бегать в равномерном темпе по слабо пересечённой местности.	Текущий			
14		Комбинированный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры					
15		Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры					
16		Комбинированный	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры					
17		Комбинированный	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры					
18		Комбинированный	Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры					
			III. Гимнастика (14 часов)					
19	Строевые упражнения и акробатика.	Вводный	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. ОРУ					
20		Изучение нового материала	Строевые упражнения. ОРУ. Группировка, перекапы в группировке.	Знать: правила ТБ. Уметь: выполнять строевые команды и гимнастические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий			
21	Строевые упражнения и акробатика.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ. Группировка, перекапы в группировке.					
22		Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической стенке.					
23	Лазание, равновесие, опорный прыжок.	Комбинированный	ОРУ с предметами. Упражнения на гимнастической стенке.					
24		Комбинированный	ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамье. Перешагивания.					
25		Комбинированный	ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамье. Перешагивания.					
26		Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату.					
27	Лазание, равновесие, опорный прыжок.	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке и канату.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии, лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять				
28		Комбинированный	ОРУ. Упражнения на равновесие и координацию.					
29	Подвижные	Комбинированный	ОРУ. Упражнения на равновесие и					

	игры на основе баскетбола	ванный	координацию.	опорный прыжок.			
30		Комбинированный	ОРУ. Перелезание через горку матов и гимнастического коня.				
31		Комбинированный	ОРУ. Перелезание через горку матов и гимнастического коня.				
32		Комбинированный	ОРУ. Перелезание через горку матов и гимнастического коня.				
33		Вводный	IV. Подвижные игры (18 часов)				
34		Комбинированный	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.				
35		Комбинированный	ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.				
36		Комбинированный	ОРУ. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Подвижные игры.				
37		Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча снизу двумя руками в цель. Подвижные игры.				
38		Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.				
39	Подвижные	Комбинированный	ОРУ. Бросок мяча на заданное расстояние. Подвижные игры.				
40	игры на основе	Комбинированный	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.				
31	баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.				
42		Комбинированный	ОРУ. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами.				
43		Комбинированный	ОРУ. Передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами.				
44		Комбинированный	ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.				
45		Комбинированный	ОРУ в движении с мячами. Подвижные игры.				
46		Комбинированный	ОРУ в движении с передачей мяча. Подвижные игры.				
47		Комбинированный	ОРУ в движении с передачей мяча.				

64	местности.	Комбинированный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры	слабо пересечённой местности.		
65		Комбинированный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры			
66		Комбинированный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижные игры			

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Основные виды деятельности учащихся на уроке	Вид контроля	дата	
						Планируемая	Корректировка
			I. Легкая атлетика (9 часов)		Текущий		
1	Ходьба и бег.	Вводный	1. Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры. 2. ОРУ. Ходьба под счёт, на пятках, носках. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			
2		Изучение нового материала					
3	Прыжки.	Изучение нового материала	4. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках, отталкиваться и приземляться на обе ноги.			
4		Комбинированный	5. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.				
5	Метание мяча.	Изучение нового материала	7. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании, метать с места из различных положений.			
6		Комбинированный	9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.				
7	Ходьба и бег.	Комбинированный	10. ОРУ. Бег на короткие отрезки из различных и.п. Подвижные игры.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.			
8		Комбинированный	11. ОРУ. Челночный бег 3х5, 3х10 метров. Подвижные игры.				
9		Комбинированный	12. Весёлые старты.				
			IV. Подвижные игры (18 часов)				
10	Подвижные	Вводный	1. Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры.	Знать: правила ТБ.	Текущий		

29		видов ходьбы. Подвижные игры. 2. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижные игры.						
30		3. ОРУ. Бег с изменением направления движения.						
31	Прыжки.	5. Прыжки на месте, с продвижением. Прыжок в длину с места.	Комбинированный					
32	Метание мяча.	8. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры.	Комбинированный					
33		9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	Комбинированный					