


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка
Пугачёвского района Саратовской области»

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО <i>Батищева</i> /О.В. Батищева/ Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «ООШ с. Красная Речка» <i>Удачина</i> /Т.А. Удачина/ « 25 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «ООШ с. Красная Речка» <i>Потапова</i> /В.А. Потапова/ Приказ № 147 от « 26 » августа 2021 г.</p> 
--	---	--

Рабочая программа
педагога
Плешешниковой Галины Владимировны
по физической культуре,
1 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
« 26 » августа 2021 г.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

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

С учетом этих особенностей **целью программы** по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, 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.

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.

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

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

Ценностные ориентиры 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяются 405 ч, из них в 1 классе 99 ч. (3 ч в неделю, 33 учебные недели), в соответствии с учебным планом школы и расписанием занятий на 2021 - 2022 уч. год рабочая программа составлена на 94 часа, что соответствует часам, отведённым авторами программы.

Учебно- методическое обеспечение: 1-2 кл.: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров- М.: Вентана Граф, 2011-96. с.- (Начальная школа 21 века).

Учебник предназначен для изучения школьниками основных сведений о физической культуре и спорте, а также о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня.

В доступной форме описаны разнообразные упражнения для занятий дома. Ответы на многие вопросы, задаваемые младшими школьниками по поводу физической культуры и спорта, представлены в форме красочных изображений. Соответствует государственному общеобразовательному стандарту начального общего образования (2009 г.)

Учебно-тематический план
по физической культуре

Класс 1

Учитель Плешешникова Галина Владимировна

Количество часов

Всего 95 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков (зачётов)-.

Административных контрольных уроков - часов.

Планирование составлено на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования;
- Общеобразовательной программы;
- Физическая культура: программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. : Вентана-Граф, 2012;

№ п/ п	Наименование разделов и тем уроков	Колич. часов	Дата		Наглядность, ИКТ	Примечание
			план	факт		
1	Что такое физическая культура? Правила поведения на уроках физической культуры. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	03.09			
2	Строевые упражнения: основная стройка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	1	06.09			
3	Как появилась физическая культура? Игры на внимание «Класс, смирно!», «Запрещенное движение».	1	08.09			
4	Строевые упражнения: перестроение. Игра «Иголка и нитка»	1	10.09			
5,6	Игры с бегом, на внимание « За флажками», « Класс, смирно!» Первые Олимпийские игры.	2	13.09 15.09		Флажки, презентация о первых олимпийских играх	
7	Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения. Игра на внимание « Класс, смирно!».	1	17.09			
8	Игры на внимание «День и ночь», « Класс, смирно!» Тело человека.	1	20.09			
9,10	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Зачем нам нужен скелет?	2	22.09 24.09		Гимнастические палки, обручи	
11	Игра « Море волнуется - раз». Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1	27.09		Гимнастическая скамейка	
12	Комплекс утренней гигиенической	1	29.09		Гимнастические	

	гимнастики. Игра «Пожалуйста»				палки, мячи	
13	Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Игра «Пожалуйста»	1	01.10			
14,15	Игра «День и ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг, шаг галопа в сторону. Зачем человеку мышцы.	2	04.10 06.10			
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Осанка.	1	08.10		Гимнастические палки	
17,18	Игры на внимание «Класс, смирно!», «День и ночь». Дыхательные упражнения.	2	11.10 13.10			
19	Комбинация общеразвивающих упражнений различной сложности. Игра «Пройди бесшумно»	1	15.10			
20	Комплекс ОРУ с мячом. Как расслаблять мышцы? Игра «Нитка и иголка»	1	18.10		Мячи	
21,22	Игры с мячом «Охотники и утки». Правильный режим дня.	2	20.10 22.10		Мячи	
23	Строевые упражнения: перемещение. Игра «День и ночь»	1	25.10			
24	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание.	1	27.10		Мячи, гимнастические палки	
25,26	Игры с мячом «Охотники и утки». Зарядка-утренняя гимнастика.	2	08.11 10.11		Мячи	
27	Игры с мячом: ловля, бросок, передача	1	12.11		Мячи	
28	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву»	1	15.11			
29,30	Игры «Волк, белки, лисы», «Охотники и утки». Здоровое питание.	2	17.11 19.11			
31	Эстафета с мячом. Гимнастические упражнения на низкой перекладине.	1	22.11		Мячи, гимнастическая стенка	
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Разучивание	1	24.11		Скакалки	

	физкультминутки					
33	Веселые старты со скакалкой. Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями.	1	26.11		Скакалки	
34	Игры со скакалкой, с мячом. Гимнастические упражнения на высокой перекладине.	1	29.11		Скакалки, мячи	
35	Игры со скакалкой, с мячом. Как планировать свой режим дня.	1	01.12		Скакалки, мячи	
36	Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». Закаливание.	1	03.12			
37,38	Игры « День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	2	06.12 08.12			
39	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.	1	10.12			
40	Подвижные игры «Не попади в болото», «Волк во рву»	1	13.12			
41	Построение. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	15.12			
42,43	Катание на санках. Подвижные игры на свежем воздухе	2	17.12 20.12		Санки	
44,45	Игра « Метко в цель». Катание на санках. Как закаляться	2	22.12 27.12		Санки	
46,47	Игра « Два Мороза», « Попади снежком». Катание на санках	2	10.01 12.01			
48	Катание на санках, лыжах. Метание снежков в цель.	1	14.01		Санки, лыжи	
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Ступающий шаг без палок.	1	17.01			
50	Прогулка на свежем воздухе. Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок.	1	18.01		Санки, лыжи	
51	Прогулка на свежем воздухе. Игра « Волки, белки, лисы». Катание на санках, лыжах.	1	21.01			

52	Ступающие и скользящие шаги без палок	1	24.01			
53	Урок-игра. Ступающие и скользящие шаги с палками.	1	26.01			
54	Катание на санках, лыжах. Метание снежков в цель.	1	28.01			
55	Урок- игра. Ступающие и скользящие шаги с палками. Соревнование.	1	31.01			
56	Игра « Два Мороза». Прогулка на свежем воздухе. Катание на лыжах и санках.	1	02.02			
57,58	Игра « Захват крепости». Катание на санках, на лыжах.	2	04.02 14.02			
59,60	Ступающий и скользящий шаги с палками. Игра «Два мороза», « Попади снежком»	2	16.02 18.02			
61, 62	Катание на санках, лыжах. Метание снежком в цель.	2	21.02			
63	Эстафета на лыжах, народная игра «Попади снежком в цель»	1	25.02			
64	Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Совушка ».	1	28.02		Мячи	
65	Передача мячей. Игры «Метко в цель», «Совушка».	1	02.03			
66	Игра «Быстро и точно». Передача баскетбольного мяча.	1	04.03		Мячи	
67	Занимаемся гимнастикой. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	05.03		Мячи, скакалки, маты	
68,69	Ловля, бросок, передача мяча. Эстафета с мячом.	2	09.03- 11.03		Мячи	
70	Ловля, бросок, передача мяча. Игра «У медведя во бору».	1	14.03		Мячи	
71,72	Игра « Попрыгунчики-воробушки». Ведение баскетбольного мяча.	2	16.03 18.03		Мячи	
73	Игры « Совушка», «Попрыгунчики-воробушки». Общеразвивающие упражнения с большим и малым мячами	1	21.03		Мячи	

74,75	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека.	2	23.03 04.04		Маты, скакалки	
76	Акробатические упражнения. Домашний стадион. Игра «Удочка»	1	06.04		Маты, скакалки	
77,78	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека.	2	08.04 11.04		Кегли, обручи, скакалки	
79	Игра «Перемена мест». Кувырок вперед, лазание. Развиваем гибкость.	1	13.04		Маты, скамейки, скакалки	
80-81	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	2	15.04 18.04		Скакалки, маты	
82	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	20.04			
83	Бросок и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным мячом.	1	22.04		Мячи, скакалки	
84	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Игра «Салки с мячом»	1	25.04		Мячи, маты, скамейки	
85	Преодоление полосы препятствий. Ходьба в ритме. Игра «Перемена мест».	1	27.04		Кегли, обручи, скакалки, палки	
86	Беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Игра «Удочка»	1	29.04		Кегли, обручи, скакалки	
87,88	Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров». Развиваем выносливость	2	04.05 06.05			
89	Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями.	1	11.05			
90,91	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «День и ночь». Развиваем ловкость.	2	13.05 16.05		Мячи, скакалки	
92,93,94.95	Метание малого мяча в цель. Игры «День и ночь», «Море волнуется- раз». «Быстро и точно». «Кто быстрее схватит», Воздушные и солнечные ванны.	3	18.05 20.05 23.05 25.05		Мячи, скакалки, кегли	
	ИТОГО:	95 ч.				

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов	Формируемые УУД
1	Теория	6	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания по истории и развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;

			<p>-контролировать и оценивать результат и процесс деятельности;</p> <p>- планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения;</p> <p>- ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач;</p> <p>- контролировать свои действия.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>- принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей;</p>
2	Легкая атлетика	44	<p>Личностные:</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;</p> <p>- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>Предметные:</p> <p>- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <p>- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные:</p> <p>- выполнение бега на 30 м с высокого старта; повторение техники</p>

			<p>высокого старта; соблюдение правил безопасности на занятиях по легкой атлетике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение беговой разминки; повторение техники челночного бега; -измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой; -выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мячом, метания мяча на дальность; -выполнение беговых упражнений из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движения, -выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, упражнения на запоминание временного отрезка; -выполнение разминки на развитие гибкости, ходьбы и бега с заданием, <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; -адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; -контролировать действия партнера.
3	Гимнастика	31	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую

			<p>жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств. <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение строевых команд, разминки с обручами, вращения обруча на поясе, на полу, пролезания сквозь катящийся обруч, круговой тренировки; -соблюдение правил безопасности на занятии; -выполнение разминки на скамейках, виса на гимнастической стенке, упражнений со скакалками; -выполнение акробатических упражнений; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; -учитывать правило в планировании способа решения; -осуществлять итоговый и пошаговый контроль; -адекватно воспринимать оценку учителя
4	Подвижные игры (включены в тематические уроки)	14	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); - формирование навыка систематического наблюдения за своим

			<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; - выполнение подвижной игры «Мышеловка», «Салки», «Медведи и пчелы», «Ловля обезьян»; - выбор подвижных игр (по желанию); - подведение итогов; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; - контролировать действия партнера. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; - адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.
--	--	--	--

1. **Теория (6).**Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх - когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

2. Легкая атлетика (44ч.)Ученики научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Кроссовая подготовка. Ученики научиться бегать по пересеченной местности, понимать, что такое бег на выносливость. Соблюдать технику безопасности во время длительного бега. Чередовать ходьбу и бег (бег - 50м, ходьба - 100м).

3. Гимнастика (31ч.) с элементами акробатики (43ч.). Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; « равняйся», « смирно», « по порядку номеров рассчитайсь» , «налево в обход шагом марш», « шагом марш», « бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки: выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастическом снаряде.

4. Подвижные игры (14ч.). Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», « Ловишка с мешком на голове», « Прерванные пятнашки», «Гуси-Лебеди», «Горелки», «Колдунчики», « Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», « Два Мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебный елочка», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики воробушки», «Белки в лесу», « белочка - защитница», «Бегуны и прыгуны», « Грибы - шалуны», « Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», «запрещенное движение».

Планируемые результаты курса

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебно –методическое обеспечение

1. Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования;
2. Образовательная программа УМК «Начальная школа XXI века»;
3. « Физическая культура»- учебник для 1-2 класса, (Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров- М., «Вентана-Граф», 2011.- 96 с.- (Начальная школа 21 века).
4. Методический журнал « Начальная школа» № 10, 2009 г.
5. Методическая газета для учителей начальной школы « Начальная школа». Издательский дом « Первое сентября».
6. Презентации и слайд- шоу.
7. Ресурсы интернет.
[http: //www. rusedu. ru/](http://www.rusedu.ru/)
[http: //www. 4 stupeni.ru/](http://www.4stupeni.ru/)
8. Ноутбук

Список литературы

1. Амосов Н. К. Раздумья о здоровье. –М., 2005.
2. Долецкий С. Л. Профилактика детского травматизма. –М., 2006.
3. Коростелёв Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя/ под ред. В. Н. Кардашенко. – М. : Просвещение , 1996.
4. Подагаев Г. И. Настольная книга для учителя физкультуры. – М.: ФиС, 2000.
5. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. – М.: ФиС ,1985.
6. Хамзин Х. Воспитание осанки у детей. – М., 2009.
7. Чусов Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1999.

Объекты и средства материально-технического обеспечения:

- козёл гимнастический,
- перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические,
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
- мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные),
- скакалки детские,
- маты гимнастические, коврики (массажные),
- кегли, флажки,

- рулетка измерительная,
- лыжи детские,
- щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная,
- аптечка.