**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Данная рабочая программа по физической культуре разработана для учащихся 1 «Б» класса общеобразовательной школы и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре.

 Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена региональными особенностями школы и реализуется на кружке «5 колец», который проводится один раз в неделю.

 Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2013 - 2014)

 В основе принципов создания программы лежит **концепция**  лич­ностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенси­фикации учебно-воспитательного процесса.

Вариативная часть рабочей программы по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), регио­нальными климатическими условиями и видом учебного уч­реждения (городская школа).

- 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;

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

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в хо­де активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоро­вительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных заня­тиях физическими упражнениями.

**Целью вариативной части** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 «Б» класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику пло­скостопия; содействие гармоническому физическому разви­тию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение «школой движений»;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и сило­вых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скорост­ных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способ­ностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, ре­жиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных спо­собностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снаря­дах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопаснос­ти во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими уп­ражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к опреде­ленным видам двигательной активности и выявления пред­расположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отно­шения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**В основу структуры** вариативной части рабочей программы для кружка «5 колец», положена программа, рекомендованная Департаментом образования. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

**Содержание программы** включает в себя:

-***подвижные игры***. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

-***лёгкоатлетические упражнения***. Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами дви­жений, занимают одно из главных мест в физическом воспита­нии младших школьников, отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

***-лыжную подготовку***. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск.

**В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:**

* **Знания о физической культуре**. Групповые и игровые формы работы.
* Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.
* Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, под­бор одежды, обуви и инвентаря.
* **Физические упражнения.**  Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических ка­честв. Физическая подготовка и ее связь с развитием основ­ных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
* Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
* Физкультурно-оздоровительная деятельность.
* Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
* **Групповые и индивидуальные формы работы.** Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
* **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.

Каждое занятие кружка является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построен­ных друг за другом и направленных на освоение учебного мате­риала конкретной темы. Логически выстроенная система уроков позволяет интегрировать материал кружка с такими предметами, как «Окружающий мир», «Литературное чтение», «Технология», «Изобразительное искусство», математика.

# Предполагаемые результаты:

* -укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию;
* -развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* -приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* -воспитание потребности и умения самостоятельно занимать­ся физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* -воспитание нравственных и волевых качеств, раз­витие психических процессов и свойств личности.
* - воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности,
* формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
* фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения.

# Условные обозначения:

УФЗ – урок формирования знаний.

УЗС – урок укрепления и совершенствования знаний.

УФС – урок формирования и совершенствования знаний.

УФП – уровень физической подготовки учащихся.

### Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования к знаниям** | **Требования к умениям** | **Требования к компетенциям.** |
| **Знать и иметь представление:*** . об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* . о способах и особенностях движений и передвижений чело­века,
* . 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;
* . о физических качествах
* . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
 | * Составлять,правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
 | * **компетентности здоровьесбережения:** знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;
* **компетентности интеграции:** структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знании, расширения приращения накопленных знаний;
* **компетентности познавательной деятельности:** постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность
 |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Оборудование:**  мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

2..Программа «Образовательная система «Школа 2100».

3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.

4.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.

ПРИЛОЖНЕИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

**Основные понятия по предмету «Физическая культура» в первом классе.**

-физическая культура;

-правильная осанка;

-правильное питание;

-режим дня;

-физические качества человека: быстрота, сила, ловкость

-спортивный бег и его виды (челночный, с ускорением, бег с переходом не ходьбу)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | **Виды** **занятий** | **Виды деятельности и формы** | **Оборудование урока** | **Виды контроля** | **Повторение** |
| 1 | Путешествие в страну «5 колец» | 1 |  | УФЗ | Коллективная.(подвижные игры) | мячи | Текущий. Фронтальный  |  |
| 2 | Освоение строевых упражнений. Игра «Охотники и утки» | 1 |  | УФЗ | Игровая. | Мячи, обручи | Текущий.Правила игры | Правила поведения на занятиях |
| 3. | Оценка уровня физической подготовки(скорость и силовые качества) | 1 |  | УКЗ | ИндивидуальнаяТесты | Секундомер | Входной. Замер УФП |  |
| 4. | Организация команды и приёмы строевых упражнений. | 1 |  | УФЗ | ИндивидуальнаяВыполнение команд |  | Текущий. Корректировка выполнения команд.. |  |
| 5. | Организационные приёмы и навыки ходьбы | 1 |  | УЗС | Индивидуальная Ходьба  |  | Правила по оказанию первой помощи. |
| 6. | Оценка уровня физической подготовки(выносливость) | 1 |  | УКЗ | Самостоятельная. Измерение уровня ф. п. | Секундомер | П Периодический. |  |
| 7. | Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры | 1 |  | УФЗ | ИндивидуальнаяВыполнен. Упр. |  | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 8. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  | УФЗ | Групповая. Игры |  | Т Текущий. Выполнение правил игр | Правила игры |
| 9 | Подвижные игры на материале футбола. | 1 |  | УФЗ | Групповая. Игры | Мячи, обручи |  |
| 10 | Бег с ускорением от 10 до15 м | 1 |  | УФЗ | ИндивидуальнаяПрыжки |  | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 11 | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90. | 1 |  | УФЗ | ИндивидуальнаяПрыжки |  | Текущий. Фиксирование результатов |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | **Виды** **занятий** | **Виды деятельности и формы** | **Оборудование урока** | **Виды контроля** | **Повторение** |
| 12 | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90, с продвижением вперёд | 1 |  | УФЗ | Коллективная.(подвижные игры) | мячи | Текущий. Фронтальный опрос |  |
| 13 | Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий. | 1 |  | УФЗ | Игровая. | Мячи, обручи | Текущий.Правила игры | Правила поведения на занятиях |
| 14 | Преодоление бегом препятствий. Подвижные игры | 1 |  | УКЗ | ИндивидуальнаяТесты | Кегли, мячи | Текущий. Корректировка техники бега. |  |
| 17 | Бег лицом, спиной, приставными шагами | 1 |  | УФЗ | ИндивидуальнаяБег |  | Текущий. Корректировка техники бега. |  |
| 18 | Эстафеты на составление слов олимпийской тематики | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная Бег |  Набор букв,рисунки на олимпийскую тематику | Текущий. Корректировка выполнения команд |  |
| 19 |  Эстафеты на составление слов олимпийской тематики | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная Бег |  Набор букв,рисунки на олимпийскую тематику | Т Текущий.  |  |
| 20 |  Эстафеты на составление слов олимпийской тематики | 1 |  | УЗС | Индивидуальная Бег |  Набор букв,рисунки на олимпийскую тематику | Правила поведения в спортивном зале |
| 21 | Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры | 1 |  | УЗС | Индивидуальная  |   | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 22 | Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная |   | Т Текущий. Техника бега |  |
| 23 | Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная |  |  |
|  |  |
|  |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | **Виды** **занятий** | **Виды деятельности и формы** | **Оборудование урока** | **Виды контроля** | **Повторение** |
| 24 | . Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры |  |  |  | Индивидуальная |   |  |  |
| 25 | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  |  |  УФЗ  | ИндивидуальнаяИгры | Скакалки | Текущий. Выполнение правил игр |  |
| 26 | Лазание по канату. Подвижные игры | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная | Канат | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 27 | Лазание по канату. Отработка навыка. Подвижные игры | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная Лазание по канату | Канат | Текущий. Корректировка выполнения команд | Правила поведения на занятиях |
| 28 | Подвижные игры «Встречная эстафета» | 1 |  | УКЗ | ГрупповаяЭстафета | Кегли, мячи | Текущий. Выполнение правил игр |  |
| 29 | Упражнения в висе на малой перекладине. Подвижные игры | 1 |  | УФЗ | ИндивидуальнаяИгра | Перекладина |  |  |
| 30 | Упражнения в висе на малой перекладине. | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная | Перекладина | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 31 | Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. | 1 |  | УФЗ | Индивидуальная | шары |  |
| 32 | «Олимпийцы среди нас!» | 1 |  | УЗС | Спортивный праздник |  | Текущий. Выполнение правил игр |  |
| 33 | «Президентские состязания» | 1 |  | УЗС | Индивидуальная | Рулетка, гимнастические маты | Текущий. |  |
| 34 | «Президентские состязания» | 1 |  | УЗС | Индивидуальная | Рулетка, гимнастические маты | Текущий. |  |

## Содержание тем учебного курса по предметному кружку «5 колец»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** | **Основные изучаемые вопросы.** | **Требования к знаниям, умениям, навыкам..** | **Виды контроля** | **Виды самостоятельной работы учащихся.** |
| 1 | Путешествие в «5 колец» | 1 | Правила поведения на занятиях | Знать : символику Олимпийских Игр | Текущий. Фронтальный опрос |  Просмотр презентации |
| 2 | Освоение строевых упражнений. Игра «Охотники и утки» | 1 | Строевые действия в шеренге и колонне. | Знать: строевые команды.Уметь: выполнять строевые команды | Текущий.Правила игры | Выполнение команд |
| 3. | Оценка уровня физической подготовки(скорость и силовые качества) | 1 | Уровень физической подготовленности учащихся | Уметь выполнять нормативы | Входной. Замер УФП |  |
| 4. | Организация команды и приёмы строевых упражнений. | 1 | Строевые действия в шеренге и колонне. | Знать: правила техники спортивной ходьбы. Уметь: выполнять виды спортивной ходьбы. | Текущий. Корректировка выполнения команд.. |  |
| 5. | Организационные приёмы и навыки ходьбы | 1 | Техника спортивной ходьбы | Правила по оказанию первой помощи. |
| 6. | Оценка уровня физической подготовки(выносливость) | 1 | Уровень физической подготовленности учащихся | Уметь выполнять нормативы | П Периодический. |  |
| 7. | Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры | 1 | Мост из положения лёжа на спине. |  | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 8. | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Знакомство с новыми играми. | Знать: правила игры. Уметь: соблюдать правила. | Т Текущий. Выполнение правил игр |  |
| 9 | Подвижные игры на материале с/и. | 1 |  |
| 10. | Бег с ускорением от 10 до15 м | 1 | Знакомство с беговыми упражнениями |  | Текущий. Фиксирование результатов |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90. | **1** | Изучение техники прыжков | Знать технику прыжков.Уметь: выполнять прыжки | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 12 | Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90, с продвижением вперёд | 1 | Текущий. Фронтальный опрос |  |
| 13 | Подвижные игры, связанные с преодолением препятствий. | 1 | Двигательные уменияТехника спортивного бега | Уметь: преодолевать 3,4,5 препятствий. | Текущий.Правила игры |  |
| 14 | Преодоление бегом препятствий. Подвижные игры | 1 | Текущий. Корректировка техники бега. |  |
| 17 | Бег лицом, спиной, приставными шагами | 1 | Техника спортивного бега | Уметь: проявлять качествасилы,быстроты, выносливости | Текущий. Корректировка техники бега. |  |
| 18 |  Эстафеты на составление слов олимпийской тематики | 1 | Представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями  | Знать правила безопасности.  | Текущий. Корректировка выполнения команд |  |
| 19 |  Эстафеты на составление слов олимпийской тематики | 1 | Т Текущий. Техника ходьбы |  |
| 20 |  Эстафеты на составление слов олимпийской тематики | 1 |  |  |
| 21 |  Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры | 1 |  Знакомство с командными подвижными играми | Уметь: применять правила «честной игры» | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 22 | Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры  | 1 | Знакомство с командными подвижными играми | Т Текущий. Техника бега |  |
| 23 |  Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры | 1 | Знакомство с командными подвижными играми |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Освоение принципов «честной игры» через подвижные игры  |  | Знакомство с командными подвижными играми | Уметь: применять правила «честной игры» |  |  |
| 25 | Прыжки со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой. |  | Знакомство с техникой прыжков со скакалкой. | Знать: технику прыжковых упражнений.Уметь: прыгать через скакалку. | Текущий. Выполнение правил игр |  |
| 26 | Лазание по канату. Подвижные игры | 1 | Техника лазания по канату. | Знать правила безопасности. Уметь лазать по канату | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 27 | Лазание по канату. Отработка навыка. Подвижные игры | 1 | Текущий. Корректировка выполнения команд |  |
| 28 | Подвижные игры «Встречная эстафета» | 1 | Знакомство с новыми играми. | Знать: правила игры. Уметь: соблюдать правила игры. | Текущий. Выполнение правил игр |  |
| 29 | Упражнения в висе на малой перекладине. Подвижные игры | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы | У уметь: проявлять качества силы, выносливости |  |  |
| 30 | Упражнения в висе на малой перекладине. | 1 | Текущий. Фиксирование результатов |  |
| 31 | Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. | 1 |  |  |  |
| 32 | «Олимпийцы среди нас!» | 1 | Упражнения на координацию, выносливость и быстроту | Уметь: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Текущий. Выполнение правил игр |  |
| 33 | «Президентские состязания» | 1 | УЗС | Индивидуальная | Рулетка, гимнастические маты | Текущий |
| 34 | «Президентские состязания» | 1 | УЗС | Индивидуальная | Рулетка, гимнастические маты | Текущий |

### Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Требования к знаниям** | **Требования к умениям** | **Требования к компетенциям.** |
| **Знать и иметь представление:*** . об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* . о способах и особенностях движений и передвижений чело­века,
* . 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;
* . о физических качествах
* . об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о.пра­вилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* . о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
 | * Составлять,правильно выполнять комплексы утренней гим­настики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы на­грузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
 | * **компетентности здоровьесбережения:** знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; знание и соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическая культура человека, свобода и ответственность выбора образа жизни;
* **компетентности интеграции:** структурирование знаний, ситуативно-адекватной актуализации знании, расширения приращения накопленных знаний;
* **компетентности познавательной деятельности:** постановка и решение познавательных задач; нестандартные решения, проблемные ситуации их создание и разрешение; продуктивное и репродуктивное познание, исследование, интеллектуальная деятельность
 |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Оборудование:** лыжи, мячи, скакалки, обручи, секундомер, перекладина, кегли, фишки.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Федеральный государственный образовательный стандарт.

2..Программа «Образовательная система «Школа 2100».

3. Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2009.

4.Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.

ПРИЛОЖНЕИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

**Основные понятия по предмету «Физическая культура» в первом классе.**

-физическая культура;

-правильная осанка;

-правильное питание;

-режим дня;

-физические качества человека: быстрота, сила, ловкость

-спортивный бег и его виды (челночный, с ускорением, бег с переходом не ходьбу)

**Творческие работы детей.**

1. «В здоровом теле – здоровый дух» (конкурс рисунков»
2. «Нам не сестрички вредные привычки».(Устные сообщения)
3. «Что надо есть, чтобы быть здоровым?» (конкурс плакатов)
4. «Копилка подвижных игр»