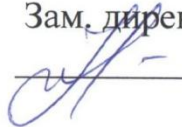


Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Большой Толкай
муниципального района Похвистневский Самарской области

Согласовано:

Зам. директора по УВР

 Марухова Н.Ю.

Рассмотрено на заседании

М/О. Протокол № 1 от 31.09.2017 г.

Утверждаю:

Директор школы


Бочарова Е.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание курса
4. Учебно – тематический план
5. Календарно – тематическое планирование
6. Методическое обеспечение
7. Список литературы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная)

деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- 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, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь

широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на два часа в неделю. В 1 классе - 66 часов, в 2 - 4 классах – 68 часов в год.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

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 занятий 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.

Учебно -тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Спортивные игры	4	13	13	13
3	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8
	– легкая атлетика	11	11	11	16
	– лыжные гонки	12	15	15	15
	– подвижные игры	30	20	20	20
	– общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)				

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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); перекувытки назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекувытки 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 по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; 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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Лыжные гонки

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

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», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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 (ОРУ).

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Учебно-тематическое планирование – 1 класс.

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Дом. задание	Дата проведения	
									План	Факт.
1.	Лёгкая атлетика.	Ходьба и бег.	3ч.	Изучение нового материала.	1 четверть – 18 часов. Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1 (сюжетно-ролевой). Подв. игра «Салки».		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила ТБ на уроках физ. культуры. Выполнять команды «Смирно!», «Вольно!»	Комплекс ОРУ № 1.		
2.				Изучение нового материала.	Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ. Подв. игра «Совушка», «Салки».		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> .	Комплекс ОРУ № 1.		
3.				Изучение нового материала.	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег 60 м. ОРУ. Подв. игра «К своим флажкам».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция, бег на скорость</i> .	Комплекс ОРУ № 1.		

4.		Прыжки.	3 ч.	Изучение нового материала.	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. игра «Запрещённое движение».		Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс ОРУ № 1.		
5-6				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. игра «Класс! Смирно!». Эстафеты с бегом.	Тест – прыжок в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.	Комплекс ОРУ № 1.		
7		Бросок малого мяча.	3ч.	Изучение нового материала.	Построения и перестроения. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Челночный бег 3*10м. Подв. игра «К своим флажкам».	Тест – подтягивание.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений.	Комплекс ОРУ № 1.		
8-9				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Строевые упражнения, бег, ходьба, ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3*10 м. Подв. игра «Совушка».	Тест – челночный бег 3*10м.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений.	Комплекс ОРУ № 1.		
10-11		Бег по слабо пересечённой местности.	2 ч.	Совершенствование и углубление	Построения, ходьба, бег, ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подв. игра «Класс! Смирно!»	Тест – бег 6 минут.	Бегать в равномерном темпе. Уметь бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Комплекс ОРУ № 1.		

				ние знаний, умений			Знать понятие бег на <i>выносливость.</i>			
12	Гимнасти- ка с эле- ментами акробатик и	Акробатика. Строевые упражнения	3 ч.	Изучени е нового материа- ла.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. Подв. игра «Дедушка и детки»		Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 1.		
13 - 14				Совер- шенство- вание и углубле- ние знаний, умений.	Основная стойка. Построения и перестроения. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировки, перекаты в группировке.	Тест – наклон вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 1.		
15 -		Равновесия. Строевые упражнения.	3 ч.	Изучени е нового материа- ла.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Перешагивание через		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 1.		

					мячи. Подв. игра «Бой петухов».					
16-17				Совершенство-вание и углубление знаний, умений.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи. Подв игра «Пятнашки».		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 1.		
18		Лазание.	2ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подв. игра «Зайцы в огороде».		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь лазать по гимнаст. стенке, канату.	Комплекс ОРУ № 1.		
19	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, метанием.	3 ч.	Изучение нового материала.	2 четверть – 14 час. Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Разучивание игры «Метко в цель». Игры «Салки с мячом», «К своим флажкам».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием. Знать и выполнять правила изученных игр.	Комплекс ОРУ № 2.		
20-21				Совершенство-	Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Подв игры		Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием. Знать и	Комплекс ОРУ № 2.		

				вание и углубление знаний, умений.	«Метко в цель», «Волк во рву», «Класс! Смирно!».		выполнять правила изученных игр.			
22		Подвижные игры со скакалкой.	1 ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Разучивание подв. игры «Удочка». Игры «Волк во рву», «Пятнашки».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками. Знать и выполнять правила изученных игр.	Комплекс ОРУ № 2.		
23		Эстафеты.	2 ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ № 2. Разучивание новых эстафет. Подв. игра «Два Мороза».		Знать правила при проведении эстафет, уметь играть в подвижные игры.	Комплекс ОРУ № 2.		
24				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Проведение эстафет. Подв. игра «Охотники и утки».		Знать и выполнять правила при проведении эстафет, уметь играть в подвижные игры.	Комплекс ОРУ № 2		
25	Лёгкая атлетика.	Метание.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ № 2. Метание малого		Правильно выполнять основные движения в метании. Метать мячи на дальность и точность с места, из различных	Комплекс ОРУ № 2		

					мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Эстафеты. Подв. игра «Метко в цель».		положений.			
26	Гимнастика с элементами акробатики	Равновесие. Строевые упражнения.	2 ч.	Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Прыгающие воробушки».		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 2		
27-28		Опорный прыжок, лазание.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Подв. игра «Мяч		Уметь лазать по наклонной скамейке, перелезать через коня. Выполнять опорный прыжок.	Комплекс ОРУ № 2		

					водящему».					
29		Акробатика. Танцевальные упражнения.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подв игра «Удочка», «Зайцы в огороде».		Уметь выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх.	Комплекс ОРУ № 2		
30-31				Совершенствование и углубление знаний, умений	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Прыжки через короткую скакалку. Подв. игра «Дедушка и детки».		Уметь выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх.	Комплекс ОРУ № 2		
32	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача баскетбольного мяча.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ №3 с мячом. Эстафеты с мячом. Подв игра «Охотники и утки».		Уметь выполнять ОРУ с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 3.		
33-34	Лыжная подготовка	Построение на лыжах. Переноска и	2 ч.	Изучение нового материала	3 четверть – 18 час. Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание		Уметь подбирать лыжи и палки по росту, <i>знать правила пользования лыжами. Основные</i>	Учиться подгонять крепления		

		надевание лыж.		ла.	лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника. «Снежки».		<i>требования к одежде и обуви во время занятий.</i> Уметь подгонять крепления.	я.		
35		Ступающий шаг без палок и с палками.	3 ч.	Изучение нового материала.	Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки».		Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Катание на лыжах.		
36-37				Совершенствование и углубление знаний, умений	Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки».		Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Катание на лыжах.		
38		Скользкий шаг без палок и с палками.	4 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу.		Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками.	Катание на лыжах.		

				ла.	Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?»		<i>Иметь понятие об обморожении.</i>			
39-40				Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?»		Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками.	Катание на лыжах.		
41		Повороты переступанием	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка».		Уметь выполнять повороты переступанием.	Катание на лыжах.		
42-43				Совершенство - вание и углубление знаний,	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг		Уметь выполнять повороты переступанием.	Катание на лыжах.		

				умений.	пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка».					
44		Подъёмы и спуски под уклон.	4 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?»		Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. <i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	Катание на лыжах.		
45-46				Совершенство - вание и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?»		Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. <i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	Катание на лыжах.		
47-48		Передвижение на лыжах.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1 км. Подв. игра «Льдинка»		Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Катание на лыжах.		
50		Скользящий шаг. Спуски и подъёмы.	2 ч.	Совершенство - вание и углубление	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Передвижение на лыжах скользящим шагом, спуски и подъёмы. Подв		Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Катание на лыжах.		

				знаний, умений.	игра «Метко в цель», «Кто дальше?»					
51-52	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	3ч.	Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Игры : « Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс ОРУ № 4.		
53-54	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину».		Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 4.		
55-56		Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с		Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 4.		

					поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину»,»Метко в цель».					
57-58	Гимнастика с элементами акробатик и	Акробатика. Строевые упражнения.	2 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подв. игра «Дедушка и детки».		Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 5.		
59-60		Строевые упражнения. Равновесие.	2 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба с заданием, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке и по рейке.		Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 5.		
61-62		Опорный прыжок. Лазание.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба с заданием, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Лазание по		Уметь лазить по гимнастической стенке и канату, выполнять опорный прыжок.	Комплекс ОРУ № 5.		

					гимнастической стенке и канату. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Подв. игра «Салки с мячом».					
63-64	Лёгкая атлетика.	Ходьба и бег.	3 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Бег 30 м. Подв игра «Пятнашки».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м.	Комплекс ОРУ № 5.		
65				Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты с мячом.	Тест – челночный бег 3*10м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 3*10 м.	Комплекс ОРУ № 5.		
66		Бег по пересечённой местности.	2 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Равномерный бег до 1 км. Эстафеты.	Тест – бег 6 минут.	Бегать в равномерном темпе до 6 мин.	Комплекс ОРУ № 5.		

Учебно-тематическое планирование – 2 класс.

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Дом.задание	Дата проведения	
									План	Факт.
1.	Лёгкая атлетика.	Ходьба и бег.	3ч.	Изучение нового материала.	1 четверть – 18 часов. Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1 (сюжетно-ролевой). Подв. игра «Салки».		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила ТБ на уроках физ. культуры. Выполнять команды «Смирно!», «Вольно!»	Комплекс ОРУ № 1.		
2.				Изучение нового материала.	Ходьба под счёт в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ.Подв. игра «Совушка», «Салки».		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> .	Комплекс ОРУ № 1.		
3.				Изучение нового материала.	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег 60 м. ОРУ. Подв. игра «К своим флажкам».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция, бег на скорость</i> .	Комплекс ОРУ № 1.		

4.		Прыжки.	3 ч.	Изучение нового материала.	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. игра «Запрещённое движение».		Правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс ОРУ № 1.		
5-6				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. игра «Класс! Смирно!». Эстафеты с бегом.	Тест – прыжок в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.	Комплекс ОРУ № 1.		
7		Бросок малого мяча.	3ч.	Изучение нового материала.	Построения и перестроения. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Челночный бег 3*10м. Подв. игра «К своим флажкам».	Тест – подтягивание.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений.	Комплекс ОРУ № 1.		
8-9				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Строевые упражнения, бег, ходьба, ОРУ. Метание малого мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3*10 м. Подв. игра «Совушка».	Тест – челночный бег 3*10м.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из различных положений.	Комплекс ОРУ № 1.		
10-11		Бег по слабо пересечённой местности.	2 ч.	Совершенствование и углубление	Построения, ходьба, бег, ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Подв. игра «Класс! Смирно!»	Тест – бег 6 минут.	Бегать в равномерном темпе. Уметь бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	Комплекс ОРУ № 1.		

				ние знаний, умений			Знать понятие бег на <i>выносливость.</i>			
12	Гимнасти- ка с эле- ментами акробатик и	Акробатика. Строевые упражнения	3 ч.	Изучени е нового материа- ла.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. Подв. игра «Дедушка и детки»		Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 1.		
13 - 14				Совер- шенство- вание и углубле- ние знаний, умений.	Основная стойка. Построения и перестроения. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Группировки, перекаты в группировке.	Тест – наклон вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 1.		
15 -		Равновесия. Строевые упражнения.	3 ч.	Изучени е нового материа- ла.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Перешагивание через		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 1.		

					мячи. Подв. игра «Бой петухов».					
16-17				Совершенство-вание и углубление знаний, умений.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Ходьба по гимнаст. скамейке. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Перешагивание через мячи. Подв игра «Пятнашки».		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 1.		
18		Лазание.	2ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Лазание по гимнастической стенке и канату. Подв. игра «Зайцы в огороде».		Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь лазать по гимнаст. стенке, канату.	Комплекс ОРУ № 1.		
19	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, метанием.	3 ч.	Изучение нового материала.	2 четверть – 14 час. Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Разучивание игры «Метко в цель». Игры «Салки с мячом», «К своим флажкам».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием. Знать и выполнять правила изученных игр.	Комплекс ОРУ № 2.		
20-21				Совершенство-	Построение, ходьба с заданием, бег, комплекс ОРУ № 2. Подв игры		Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием. Знать и	Комплекс ОРУ № 2.		

				вание и углубление знаний, умений.	«Метко в цель», «Волк во рву», «Класс! Смирно!».		выполнять правила изученных игр.			
22		Подвижные игры со скакалкой.	1 ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Разучивание подв. игры «Удочка». Игры «Волк во рву», «Пятнашки».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, с прыжками. Знать и выполнять правила изученных игр.	Комплекс ОРУ № 2.		
23		Эстафеты.	2 ч.	Изучение нового материала.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ № 2. Разучивание новых эстафет. Подв. игра «Два Мороза».		Знать правила при проведении эстафет, уметь играть в подвижные игры.	Комплекс ОРУ № 2.		
24				Совершенствование и углубление знаний, умений.	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, ОРУ №2. Проведение эстафет. Подв. игра «Охотники и утки».		Знать и выполнять правила при проведении эстафет, уметь играть в подвижные игры.	Комплекс ОРУ № 2		
25	Лёгкая атлетика.	Метание.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, ОРУ № 2. Метание малого		Правильно выполнять основные движения в метании. Метать мячи на дальность и точность с места, из различных	Комплекс ОРУ № 2		

					мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Эстафеты. Подв. игра «Метко в цель».		положений.			
26	Гимнастика с элементами акробатики	Равновесие. Строевые упражнения.	2 ч.	Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Прыгающие воробушки».		Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 2		
27-28		Опорный прыжок, лазание.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Подв. игра «Мяч		Уметь лазать по наклонной скамейке, перелезть через коня. Выполнять опорный прыжок.	Комплекс ОРУ № 2		

					водящему».					
29		Акробатика. Танцевальные упражнения.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подв игра «Удочка», «Зайцы в огороде».		Уметь выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх.	Комплекс ОРУ № 2		
30-31				Совершенствование и углубление знаний, умений	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Прыжки через короткую скакалку. Подв. игра «Дедушка и детки».		Уметь выполнять танцевальные упражнения, соблюдать правила в коллективных играх.	Комплекс ОРУ № 2		
32	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача баскетбольного мяча.	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком). Комплекс ОРУ №3 с мячом. Эстафеты с мячом. Подв игра «Охотники и утки».		Уметь выполнять ОРУ с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 3.		
33-34	Лыжная подготовка	Построение на лыжах. Переноска и	2 ч.	Изучение нового материала	3 четверть – 18 час. Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание		Уметь подбирать лыжи и палки по росту, <i>знать правила пользования лыжами. Основные</i>	Учиться подгонять крепления		

		надевание лыж.		ла.	лыж. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Форма одежды лыжника. «Снежки».		<i>требования к одежде и обуви во время занятий.</i> Уметь подгонять крепления.	я.		
35		Ступающий шаг без палок и с палками.	3 ч.	Изучение нового материала.	Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки».		Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Катание на лыжах.		
36-37				Совершенствование и углубление знаний, умений	Переноска лыж способом под руку. Построение. Повторение ТБ на лыжах. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!». Ступающий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Снежки».		Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах ступающим шагом.	Катание на лыжах.		
38		Скользкий шаг без палок и с палками.	4 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу.		Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками.	Катание на лыжах.		

				ла.	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?»		<i>Иметь понятие об обморожении.</i>			
39-40				Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!» Скользящий шаг без палок и с палками. Подв. игра «Кто быстрее?»		Уметь выполнять скользящий шаг без палок и с палками.	Катание на лыжах.		
41		Повороты переступанием	3 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Лыдинка».		Уметь выполнять повороты переступанием.	Катание на лыжах.		
42-43				Совершенство - вание и углубление знаний,	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу. Движение ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием вокруг		Уметь выполнять повороты переступанием.	Катание на лыжах.		

				умений.	пяток лыж и вокруг носков лыж. Подв. игра «Льдинка».					
44		Подъёмы и спуски под уклон.	4 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?»		Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. <i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	Катание на лыжах.		
45-46				Совершенство - вание и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Движение ступающим и скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше прокатится?»		Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. <i>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</i>	Катание на лыжах.		
47-48		Передвижение на лыжах.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Передвижение на лыжах скользящим шагом до 1 км. Подв. игра «Льдинка»		Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Катание на лыжах.		
50		Скользящий шаг. Спуски и подъёмы.	2 ч.	Совершенство - вание и углубление	Построение. ОРУ. Построение на лыжах в одну шеренгу, колонну. Передвижение на лыжах скользящим шагом, спуски и подъёмы. Подв		Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Катание на лыжах.		

				знаний, умений.	игра «Метко в цель», «Кто дальше?»					
51-52	Подвижные игры.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	3ч.	Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Игры : « Попрыгунчики-воробушки», «Зайцы в огороде», «Метко в цель».		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс ОРУ № 4.		
53-54	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	Совершенство - вание и углубление знаний, умений	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину».		Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 4.		
55-56		Ведение баскетбольного мяча.	3 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, повороты на месте, перестроение. Ходьба с заданием, бег обычный, змейкой, приставными шагами. Комплекс ОРУ № 4 в движении. Бросок мяча снизу на месте, Ловля мяча. Ведение мяча с		Уметь владеть мячом: держание, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ № 4.		

					поворотом, ведение мяча в движении. Подв. игра «Мяч в корзину»,»Метко в цель».					
57-58	Гимнастика с элементами акробатик и	Акробатика. Строевые упражнения.	2 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подв. игра «Дедушка и детки».		Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы.	Комплекс ОРУ № 5.		
59-60		Строевые упражнения. Равновесие.	2 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба с заданием, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке и по рейке.		Уметь выполнять строевые упражнения, акробатические элементы. Уметь выполнять упражнения в равновесии.	Комплекс ОРУ № 5.		
61-62		Опорный прыжок. Лазание.	2 ч.	Изучение нового материала.	Построение в шеренгу, колонну по одному, повороты на месте. Ходьба с заданием, бег, шаг с прискоком, приставные шаги. Комплекс ОРУ № 5 с хлопками. Лазание по		Уметь лазить по гимнастической стенке и канату, выполнять опорный прыжок.	Комплекс ОРУ № 5.		

					гимнастической стенке и канату. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Подв. игра «Салки с мячом».					
63-64	Лёгкая атлетика.	Ходьба и бег.	3 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Бег 30 м. Подв игра «Пятнашки».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м.	Комплекс ОРУ № 5.		
65				Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты с мячом.	Тест – челночный бег 3*10м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 3*10 м.	Комплекс ОРУ № 5.		
66		Бег по пересечённой местности.	2 ч.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ №5. Равномерный бег до 1 км. Эстафеты.	Тест – бег 6 минут.	Бегать в равномерном темпе до 6 мин.	Комплекс ОРУ № 5.		
67		Метание.	2ч.	Обобщение и	Построение, ходьба, бег, ОРУ №4. Метание	Тест – подтягиван	Правильно выполнять основные движения в	Комплекс ОРУ № 5.		

				система- тизация знаний.	малого мяча в цель (2*2) с 3-4 м. Метание набивного мяча на дальность. Подтягивание. Подв. игра «К своим флажкам».	.	метании. Метать различные предметы на дальность .			
68		Прыжки.	2 ч.	Изучени е нового материала.	Построение, ходьба с заданием, равномерный бег, ОРУ № 5. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подв. игра «Удочка».	Тест – прыжок в длину с места.	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться на две ноги.	Комплекс ОРУ № 5.		

Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

1	1.Образовательные программы 2.Учебно-методические пособия 3.Журнал «Физическая культура в школе»
2	1.Таблицы (в соответствии с программой обучения) 2.Схемы (в соответствии с программой обучения)
3	Музыкальный центр (по возможности)
4	Аудиозаписи
5	1.Козёл гимнастический 2.Стенка гимнастическая 3.Скамейка гимнастическая жёсткая 4.Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) 5.Мячи: малый (мягкий), баскетбольные 6.Скакалка детская 7.Мат гимнастический 8.Акробатическая дорожка 9.Обруч пластиковый детский 10.Флажки стартовые 11.Лента финишная 12.Лыжи детские (с креплениями и палками) 13.Сетка для переноса и хранения мячей 14.Аптечка
6	Контейнер с комплектом игрового инвентаря

. Методическая литература

1. В.И. Лях. **Рабочая программа по физической культуре**, 1 класс, 2011.
- 2.В.И.Лях «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов, 2011.
- 3.Физическая культура. Методическое пособие. 1 класс.2011.