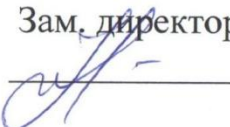


Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Большой Толкай  
муниципального района Похвистневский Самарской области

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

## Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 3 класса.

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
	<b>Базовая часть</b>	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); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная 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***

*Организуемые 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).

**Календарно-тематическое планирование – 3 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.	<b>1 четверть – 18 часов.</b> 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 – подтягиван	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 углубле-	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	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика. Строевые упражнения	3 ч.	Изучение нового материала.	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				Совершенство-вание и углубление 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.	Изучение нового материала.	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.	<b>2 четверть – 14 час.</b> 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				Совершенство - вание 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				Совершенство - вание 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.	<b>3 четверть – 18 час.</b> 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 рассчитайсь!», «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				Совершенство - 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 рассчитайсь!», «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 скользкий 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 «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	<b>4 четверть – 16 час.</b> 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 систематизация знаний.	Построение, ходьба, бег, ОРУ №4. Метание	Тест – подтягиван	Правильно выполнять основные движения в	Комплекс ОРУ № 5.		

				систематизация 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.	Изучение 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.



