

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Большесудаченская средняя общеобразовательная школа»  
Руднянского муниципального района  
Волгоградской области

«Рассмотрено»:

на заседании методического  
объединения учителей  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

«Согласовано»:

Зам. директора по УВР  
*Скобликова* А.Ю. Панова  
«01» 09 20 14 г.

«Утверждаю»:

Директор МКОУ  
«Большесудаченская СОШ»  
*Костенко* В.И. Костенко  
«01» 09 20 14 г.

**Рабочая программа учебного курса**  
**«Физическая культура»**  
**для 1 класса**

Составитель: учитель начальных классов  
Скобликова Валерия Владимировна

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа, в дальнейшем Программа, составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Образовательной программы школы, программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор В.И.Лях. В программе указаны содержание тем курса, распределение учебных часов по разделам, последовательность изучения материала с учетом логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся, межпредметных и внутрипредметных связей.

Учебно-методический комплекс входит в федеральный перечень учебников на 2012/2013 учебный год и рекомендован (утвержден) МО и Н РФ.

На физическую культуру в 1 классе отводится 3 часа в неделю. При 33 учебных неделях общее количество, отведенное на изучение предмета, составляет 99 часов.

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** рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 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.

Автором программы является 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.

**гимнастические упражнения.** Построения, перестроения, повороты, перекаты 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.
- **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).

### **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.

### Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса.

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7  7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Тематическое планирование по физической культуре 1 класс**  
**Примерный годовой план-график прохождения программного материала**  
**для учащихся 1 классов при 3-х разовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	33	9	7	9	8
1.	<i>Базовая часть</i>	78	21	16	23	16
1.1.	Подвижные игры	18	11	4	4	5
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	-----	12	-----	-----
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	21	10	-----	-----	11
1.4.	Лыжная подготовка	21	-----	-----	19	-----
1.5.	Плавание					
2.	<i>Вариативная часть</i>	21	6	5	4	8
2.1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	12	3	3	3	3
2.2.	Подвижные игры	5	1	-----	-----	4
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	3	-----	2	-----	-----
2.4.	Лёгкоатлетические упражнения	3	2	-----	-----	1
2.5.	Лыжная подготовка	1	-----	-----	1	-----

Всего часов:	99	27	21	27	24
--------------	----	----	----	----	----

### Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2005.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы ; пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, ; Просвещение,2012.-64 с.
4. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха,А.А.Зданевича/ авт.-сост. А.Н Коннов,Г.И.Курерова.-Изд.-2
5. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Методическое пособие / авт.-сост. П.А.Киселева.- 2-е изд. Испр. и доп.-М.;Глобус,2009-345 с.

6. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы; пособие для учителей общеобразоват. учреждений /В.И.Лях.-2-е издание.-М. Просвещение 2012.-64 с.
7. Стандарт начального общего образования по физической культуре
8. Материалы из ИНТЕРНЕТА (сайт газеты «Первое сентября сайт «Учительский портал»», сайт «Завуч. Инфо», «Архив учебных программ и презентаций RusEdu», «Открытый класс (сетевые образовательные сообщества

### Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№	№	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля	Дата		Примечание
						План	Факт	
I – четверть (27 ч.)								
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
1.	1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		3.09		
Легкая атлетика – 12 ч.								
2.	1.	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.		4.09		

3.	2.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.	7.09			
4.	3.	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		10.09			
5.	4.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	11.09			
6.	5.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		14.09			
7.	6.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.		17.09			
8.	7.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		18.09			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
9.	2.	Режим дня и личная гигиена.		Определять состав спортивной		21.09			

		Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.				
10.	8.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	Стартовый контроль: челночный бег (3x10 м).	24.09		
11.	9.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.		25.09		
12.	10	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.	28.09		
13.	11.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.		1.10		
14.	12.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на	Совершенствование	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		2.10		

		две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.						
Подвижные игры – 12 ч.								
15.	1.	Урок-игра.Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	5.10			
16.	2.	Урок-игра.Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный		8.10			
17.	3.	Урок-игра.Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный		9.10			
18.	4.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»). Игра в бадминтон	Комбинированный		12.10			
19.	5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование		15.10			
20.	6.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала		16.10			
21.	7.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Игра в бадминтон	Комбинированный		19.10			
22.	8.	Ведение и передача футбольного мяча. Мини-футбол по упрощенным правилам.	Изучение нового		22.10			
23.	9.	Подвижные игры с баскетбольным	Комбинированный		23.10			

		мячом. Подвижная игра «Передал — садись».						
24.	10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный			26.10		
25.	11.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный			29.10		
26.	12.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны». Мини-футбол по упрощенным правилам.	Комбинированный			30.10		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
27.	3.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).				
II – четверть (21 ч.)								
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
28.	1.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.		14.11		
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.								
29.	1.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению		15.11		

				упражнений по строевой подготовке.				
30.	2.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.		16.11		
31.	3.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		21.11		
32.	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.		22.11		
33.	5.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного о норматива на силовые способности (подтягивание).	23.11		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
34.	2.	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы	Изучение нового материала	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,		28.11		

		передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».		выносливость).				
35.	6.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		29.11		
36.	7.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.		30.11		
37.	8.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		05.12		
38.	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.		6.12		
39.	10.	Урок – соревнование «Преодоление	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в		7.12		

		полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».		игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.				
40.	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.		12.12		
41.	12.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм		13.12		
42.	13.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).		14.12		
43.	14.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание	Комбинированный			19.12		

		лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств							
Подвижные игры – 4 ч.									
44.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.		20.12			
45.	2.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»				21.12			
46.	3.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».				26.12			
47.	4.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».				27.12			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
48.	3.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.		28.12			
III – четверть (27 ч.)									
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
49.	1.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.		11.01			
Лыжная подготовка – 20 ч.									
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		16.01			
51.	2.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.	Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.		17.01			
52.	3.	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового			18.01			

			материала.					
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.				23.01	
54.	5.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный				24.01	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
55.	2.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.			25.01	
56.	6.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.			30.01	
57.	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный				31.01	
58.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование				01.02	
59.	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».					1.02	
60.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».					6.02	
61.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».					7.02	
62.	12.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».			Изучение нового материала			15.02
63.	13.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный				20.02	
64.	14.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».					21.02	
65.	15.	Попеременно двухшажный ход.					22.02	
66.	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала			27.02		
67.	17.	Спуск с небольшого склона. Подъем	Комбинированный			28.02		

		лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».		Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.				
68.	18.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.		01.03		
69.	19.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный			06.03		
70.	20.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный			07.03		
Подвижные игры – 4 ч.								
71.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.		08.03		
72.	2.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».				12.03		
73.	3.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».				15.03		
74.	4.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».				18.03		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						19.03		
75.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожения.	Изучение нового материала	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.		22.03		
IV – четверть (24 ч.)								
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
76.	1.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.		1/04 2.04		
Легкая атлетика – 12 ч.								
77.	1.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ	Изучение нового материала.	Осваивать технику бега различными способами.		5.04		

		во время прыжка в длину.		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча					
78.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный		8.04				
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование		9.04				
80.	4.	Прыжки в длину с разбега.			Сдача контрольного о норматива прыжки в длину с разбега.	12.04			
81.	5.	Бег. Метание на дальность.			15.04				
82.	6.	Бег. Метание на дальность.			Сдача контрольного о норматива метание на дальность.	16.04			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.									
83.	2.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		19.04			
84.	7.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			22.04				
85.	8.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			23.04				
86.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.			26.04				
87.	10.	Кроссовая подготовка.			29.04				
88.	11.	Кроссовая подготовка.			30.04				
89.	12.	Кроссовая подготовка.			Сдача контрольного о норматива 1000 м без учета времени.	3.05			
Подвижные игры – 9 ч.									
90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр.		6.05			

91.	2.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.		7.05		
92.	3.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.				10.05		
93.	4.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				13.05		
94.	5.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.				14.05		
95.	6.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				17.05		
96.	6.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.				20.05		
97.	8.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				21.05		
98.	9.	Эстафеты. Развитие координации.				24.05		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.								
99.	3.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.		28.05		

## Перечень учебно-методического обеспечения



Стандарт начального общего образования по физической культуре



Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.



Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.



Рабочая программа по физической культуре



Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»



Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.



Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.



Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.



Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.



Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс Москва «Вако» 2006



Журнал «Начальная школа»



Материалы из ИНТЕРНЕТА (сайт газеты «Первое сентября сайт «Учительский портал»», сайт «Завуч. Инфо», «Архив учебных программ и презентаций RusEdu», «Открытый класс (сетевые образовательные сообщества)»