

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

2 класс

(уровень, ступень образования)

Программа составлена
на 2017- 2018уч.год
составитель - учитель физической культуры
Плешков Владимир Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной основной образовательной программы НОО, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, авторской программы (автор В.И. Лях «Физическая культура») в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Образовательной программы МБОУ СОШ с. Преображенновка.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 105 часов в учебном году.

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.

Сообщение знаний увязывается с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Одним из методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Цель курса:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание дисциплинированности, содействие развитию психических процессов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Легкая атлетика	23	10			13
Подвижные игры с элементами спортивных игр	38	14		10	14
Гимнастика	24		24		
Лыжная подготовка	20			20	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Итого:	105 ч.	24	24	30	27

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять подачу строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании 2 класса обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические Способности	Контрольное Упражнение (тест)	Воз Раст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155 и в	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170

4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7 8 9 10	700 и н 750 800 850	750-900 800-950 850/1000 900/1050	1100и в 1150 1200 1250	500 и н 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и в 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения Сидя (см)	7 8 9 10	1 и н 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	+9 и в +7,5 7,5 8,5	2 и н 2 2 3	6-9 5-8 6-9 7-10	12,5 и в 11,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и в 4 5 5	2 и н 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и в 14 16 18

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

Общее количество часов - 105

Номер урока	Дата проведения		Тема урока	Кол-во уроков	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Контроль двигательных действий	Дз
	По плану	Факти- чески						
Легкая атлетика(10 часов)								
1.			Ходьба и бег	1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
2.			Ходьба и бег	1	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м.Высокий старт	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1
3.			Прыжки и бег	1	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Уметь правильно выполнить движение при прыжках и беге	Текущий	Комплекс 1
4.			Прыжки и бег	1	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Уметь правильно выполнить движение при прыжках и беге	Текущий	Комплекс 1
5.			Бег.	1	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Уметь правильно выполнить движение в беге	Текущий	Комплекс 1
6.			Метание мяча.	1	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	Уметь правильно выполнить движение в метании и беге	Текущий	Комплекс 1
7.			Метание и прыжки	1	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1
8.			Метание мяча	1	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1
9.			Метание и прыжки	1	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1
10.			Метание и прыжки	1	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1
Подвижные игры (14 часов)								
11.			Ловля мяча	1	Техника безопасности во время занятий играми.Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
12.			Ловля мяча	1	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Быстро встать в строй»	Уметь играть в подвижные	Текущий	Комплекс 3

						игры с бегом, прыжками, ведением		
13.			Ведение мяча	1	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
14.			Ведение мяча	1	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
15.			Ведение мяча	1	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
16.			Ведение мяча	1	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
17.			Передача мяча	1	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
18.			Ведение мяча	1	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
19.			Ловля мяча	1	Ловля и передача мяча в движении. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
20.			Ловля мяча	1	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
21.			Ведение мяча	1	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
22.			Ведение мяча	1	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
23.			Ловля и передача мяча	1	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
24.			Ведение мяча	1	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
Гимнастика (24 часов)								
25.			Строевые упражнения	1	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2

26.			Строевые упражнения	1	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
27.			Упражнения на снарядах	1	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
28.			Упражнения на снарядах	1	Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
29.			Упражнения на снарядах	1	Лазание по канату произвольным способом.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
30.			Упражнения на снарядах	1	Лазание по канату произвольным способом.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
31.			Упражнения на снарядах	1	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка технического выполнения комбинации	Комплекс 2
32.			Упражнения на снарядах	1	Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
33.			Упражнения на снарядах	1	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
34.			Упражнения на снарядах	1	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
35.			Упражнения на снарядах	1	Разучить лазание по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
36.			Упражнения на снарядах	1	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2

37.			Упражнения на снарядах	1	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
38.			Строевые упражнения	1	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
39.			Строевые упражнения	1	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
40.			Передвижения	1	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
41.			Акробатическая комбинация	1	Кувырок вперед из упора присев.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
42.			Акробатическая комбинация	1	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
43.			Акробатическая комбинация	1	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
44.			Акробатическая комбинация	1	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед, кувырок назад. Полоса препятствий.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
45.			Акробатическая комбинация	1	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
46.			Акробатическая комбинация	1	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
47.			Акробатическая комбинация	1	Кувырок в сторону, вперед, назад. Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Оценка технического выполнения	Комплекс 2
48.			Упражнения на снарядах	1	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	Уметь выполнять акробатические элементы	Оценка технического	Комплекс 2

						раздельно и в комбинации	выполнения	
Лыжная подготовка (20 час)								
49.			Передвижение на лыжах	1	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
50.			Передвижение на лыжах	1	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
51.			Передвижение на лыжах	1	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
52.			Передвижение на лыжах	1	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
53.			Передвижение на лыжах	1	Эстафета с оббеганием флага. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
54.			Передвижение на лыжах	1	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
55.			Передвижение на лыжах	1	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
56.			Передвижение на лыжах	1	«Круговая эстафета».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
57.			Передвижение на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2
58.			Передвижение на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Оценка технического выполнения	Комплекс 2
59.			Передвижение на лыжах	1	Обучение технике подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
60.			Передвижение на лыжах	1	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
61.			Передвижение на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
62.			Передвижение на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
63.			Передвижение на лыжах	1	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на дистанции 200-250м;	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2

64.			Передвижение на лыжах	1	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
65.			Передвижение на лыжах	1	Попеременный двухшажный ход с палками, спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
66.			Передвижение на лыжах	1	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
67.			Передвижение на лыжах	1	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
68.			Передвижение на лыжах	1	Эстафеты на дистанции 300м.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2
Подвижные игры (24 часа)								
69.			Передача и ловля мяча	1	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
70.			Передача и ловля мяча	1	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
71.			Ведение мяча	1	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
72.			Передача мяча	1	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
73.			Передача мяча	1	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
74.			Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
75.			Ведение мяча	1	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
76.			Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
77.			Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
78.			Ведение мяча	1	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
79.			Ведение мяча	1	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	Уметь играть в подвижные	Текущий	Комплекс 3

					Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	игры с бегом, прыжками, ведением		
80.			Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
81.			Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
82.			Ловля и передача мяча	1	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
83.			Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
84.			Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
85.			Передача мяча	1	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
86.			Передача мяча	1	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
87.			Броски	1	Броски по воротам с 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
88.			Игра в гандбол	1	Учебная игра в мини-гандбол.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
89.			Броски	1	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
90.			Броски	1	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
91.			Игра в футбол	1	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
92.			Игра в футбол	1	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3
Легкая атлетика (13 часов)								
93.			Бег и прыжки	1	Техника безопасности. Основы знаний.	Уметь правильно выполнить	Текущий	Комплекс 1

					Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	движение в беге и прыжках		
94.			Бег и прыжки	1	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1
95.			Бег и прыжки	1	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1
96.			Бег и прыжки	1	Бег 60м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1
97.			Бег и прыжки	1	Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1
98.			Бег и прыжки	1	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
99.			Бег и прыжки	1	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
100			Бег	1	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
101			Бег и прыжки	1	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
102			Бег и прыжки	1	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
103			Бег и метание	1	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
104			Бег и прыжки	1	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1
105			Игра	1	Игры по выбору детей. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.	К
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Асмолов А.Г Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М. Педагогика, 2009	Д
1.6	Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 (в ред. От 27.12.2009).	Д
1.7	Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования/Под ред. А.М. Кондакова ,А.А.Кузнецова. М.: Просвещение,2008.	Д
1.8	Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Авт. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. (Электронный документ).	Д
1.9	Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Электронный документ).	Д
1.10	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПин 2.4.2.2621-10).	Д
1.11	Приказ министерства и образования науки РФ от 24.11.2011 №МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся.	Д
1.12	Примерная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. М.: Просвещение,2011.	Д
1.13	Приоритетный национальный проект «Образование» :(Электронный документ)	Д
1.14	Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (Электронный документ)	Д
1.15	Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015гг(Электронный документ)	Д
1.16	формировани универсальных учебных действий в основной школе: от действий к мысли. Система заданий. Пособие для учителя./ Под ред. А.Г.Асмолова. .М.: Просвещение, 2010.	Д
1.17	Фундаментальное ядро содержания общего образования /Под ред. В.В.Козлова. М.: Просвещение, 2011	Д
2.	<i>Дополнительная литература для учителя</i>	Д
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
2.2.	Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности. "Учитель", 2014	Д
2.3.	Хайрутдинов Р. Р.Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В. И. Ляха. "Учитель", 2013	Д
2.4.	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2012 г.	Д
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2013	Д
2.6.	Патрикеев А. Ю.Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2013	Д
2.7	Асмолов А.Г. Как будем жить дальше? Социальные эффекты образовательной политики //Лидеры образования.2007.№7.	Д
2.8	Асмолов А.Г. Стратегия социокультурной модернизации образования: на пути преодоления кризиса идентичности и построения гражданского общества //Вопросы образования.2008.№1.	Д
2.9	Асмолов А.Г., Семенов А.Л.Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее тысячелетие.М.:НексПринт,2010.	Д

2.10	Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов /Под общей редакцией М.Б.Лебедевой.СПб.: БХВ-Петербург,2010.	Д
2.11	Жильцова О.А. Организация исследовательской и проектной деятельности школьников: дистанционная поддержка педагогических инноваций при подготовке школьников к деятельности в сфер наук и высших технологий. М.:Просвещение,2007.	Д
2.12	Журналы «Стандарты и мониторинг образования,2011-2012.	Д
2.13	Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». (Электронный документ)	Д
2.14	«Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов».(Электронный документ)	Д
2.15	«Каталог электронных образовательных ресурсов Федерального центра».(Электронный документ)	Д
2.16	«Образовательные ресурсы сети Интернет»(Электронный документ)	Д
2.17	«Сеть творческих учителей».(Электронный документ)	Д
2.18	«Федеральный государственный образовательный стандарт».Электронный документ)	Д
2.19	Сайт Министерства образования и науки РФ:(Электронный документ)	Д
2.20	Сайт ФГУ «Государственный научно- исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций(Электронный документ)	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Персональный компьютер	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Мост гимнастический	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая	Ф
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.9.	Палка гимнастическая	П
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч гимнастический	Д
5.15.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.16.	Сетка волейбольная	Д
5.17.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010