

**Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края по образованию и делам молодёжи  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Барановская средняя общеобразовательная школа» Змеиногорского района Алтайского края**

Согласовано  
МО учителей  
\_\_\_\_\_ Жабина Т. Н.  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

Согласовано  
Заместитель директора по  
УВР МБОУ «Барановская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Риффель А.В.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Барановская СОШ»  
\_\_\_\_\_ А.Б. Бурау  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2014 г.

**Рабочая программа по физической культуре  
начального общего образования  
для 2 класса**

**Образовательная область: физическая культура  
Срок реализации программы: 1 год**

**Программу разработал:  
Габриль Валерий Емельянович ,  
учитель физической культуры**

**с. Барановка  
2014**

#### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова «Физическая культура» (М. : Вентана-Граф», 2012 г) начального общего образования в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, федерального учебного плана, учебного плана ОУ.

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усвоения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

### **Практические задачи**

#### **Формирование:**

- Интересы учащихся к занятиям физической культурой осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

#### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- Культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры.

- Деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.
- Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.
- Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала.

Программа рассчитана на 102 часа при 3 часовой нагрузке в неделю.

**Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:**

Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 1-2 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. : Вентана-Граф», 2012 г)

**В авторскую программу изменения не внесены.**

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

## **Результаты изучения курса «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходов из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
- Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.
- Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты устной и письменной формах.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения.

- Определение общей цели и путей её 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 учёта сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.(природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- Овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации
- Овладение умениями организовать здоровьезберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия , подвижные игры.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела), показателями развития основных двигательных качеств.

**К концу учебного года учащиеся должны:**

**называть, описывать и раскрывать:**

- Роль и значение занятия физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- Значение правильного режима дня; правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно – двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- Значение физической нагрузки и способы её регулирования
- Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениям, профилактику травматизма.

**Уметь:**

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения.
- Выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой
- Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток,
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики.
- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах.
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями.
- Измерять собственную массу и длину тела.
- Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Содержание программы**

Тема

Основное содержание по теме

Универсальные учебные действия

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр

Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»

Пересказывать тексты об истории

возникновения Олимпийских игр;

понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире

Скелет и мышцы человека

Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека

Называть части скелета человека;

объяснять функции скелета и мышц в организме человека

Осанка человека

Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.

Правильная осанка в положении сидя и стоя

Определять понятие «осанка»;

обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека;

описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя

Стопа человека

Функции стопы. Понятие «плоскостопие»

Определять понятие «плоскостопие»;

описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека

Одежда для занятий разными физическими упражнениями

Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года

Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий;

подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)

Правильный режим дня

Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня

Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»;

составлять правильный режим дня;

объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека

## Закаливание

Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)

Называть способы закаливания организма;

обосновывать смысл закаливания;

описывать простейшие процедуры закаливания

## Профилактика нарушений зрения

Причины утомления глаз и снижения остроты зрения

Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером;

определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером

## Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)

### Оценка правильности осанки

Контроль осанки в положении сидя и стоя

Определять правильность осанки

в положении стоя у стены;

научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя

## Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки

Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой;

выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения для физкультминуток

Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра

Уметь планировать физкультминутки

в своём режиме дня;

выполнять упражнения для физкультминутки

Физические упражнения для расслабления мышц

Расслабление мышц в положении лёжа на спине

Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы;

понимать назначение упражнений для расслабления мышц

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки

Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове

Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой

Физические упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног.

Ходьба босиком по траве и песку

Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения

Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)

Раскрывать правила гигиены работы

за компьютером;

выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)

Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»;

выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

## Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)

### Лёгкая атлетика (23 ч)

Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе  $3 \times 10$  м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)

Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;

правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;

бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;

бегать дистанцию 1 км на время;

выполнять прыжок в длину с разбега

### Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.

Группировка, перекувырки в группировке, кувырок вперёд

Выполнять строевые приёмы и упражнения;

использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;

выполнять основные элементы кувырка вперёд

Лыжная подготовка (19 ч)

Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»

Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;

описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке

Подвижные и спортивные игры (25 ч)

Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале

Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;

понимать правила подвижных игр;

играть в подвижные игры по правилам

**Календарно- тематическое планирование**

| <i>№<br/>п/п</i>  | <i>Тема</i>  | <i>Оборудование</i>                                 | <i>Вид<br/>контроля</i> | <i>Дата<br/>проведения<br/>Планируемая</i> | <i>Дата<br/>проведения<br/>фактич</i> |
|---|--|---|-------------------------|--|---------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)</b>       |  |   |                         |  |                                       |
| 1   | Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор, мячи            | Текущий                 |  | 04.09.14 г                            |
| 2   | Скелет и мышцы человека.                             | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор, мячи,<br>обручи | Текущий                 |  | 05.09.14 г                            |
| 3   | Осанка человека.                                     | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор, мячи,<br>обручи | Текущий                 |  | 08.09.14 г                            |
| 4   | Стопа человека.                                      | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор, мячи,<br>обручи | Текущий                 |  | 11.09.14 г                            |
| <b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b> |  |   |                         |  |                                       |
| 5   | Правильный режим дня.                                | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор, мячи,<br>обручи |                         |  | 12.09.14 г                            |

|  |   |   |         |  |            |
|--|---|---|---------|--|------------|
| 6  | Закаливание.  | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор  |         |  | 15.09.14 г |
| 7  | Профилактика нарушений зрения.  | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор, мячи,<br>обручи                           | Текущий |  | 18.09.14 г |
| <b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b> |   |   |         |  |            |
| 8  | Оценка правильности осанки.   | Мячи,<br>гимнастические<br>скамейки, обручи<br>большого<br>диаметра           | Текущий |  | 19.09.14 г |
| 9  | Оценка правильности осанки.   | Мячи,<br>гимнастические<br>скамейки, обручи<br>большого<br>диаметра           | Текущий |  | 22.09.14 г |
| <b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>                         |   |   |         |  |            |
| 10   | Разучить физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. | Скакалки, мячи,<br>гимнастические<br>скамейки, обручи<br>большого<br>диаметра | Текущий |  | 25.09.14 г |
| 11   | Разучить физические упражнения для физкультминуток.                   | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор  | Текущий |  | 26.09.14 г |

|  |  |   |         |  |            |
|--|--|---|---------|--|------------|
| 12   | Разучить физические упражнения для расслабления мышц.                                    | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор,<br>скакалки, мячи | Текущий |  | 29.09.14 г |
| <b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)</b><br><i>Лёгкая атлетика (9ч.)</i> |  |   |         |  |            |
| 13   | Инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения беговых упражнений.                     | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор,<br>скакалки, мячи | Текущий |  | 02.10.14   |
| 14   | Разучивание разновидностей бега. Основные правила выполнения бега.                       |   | Текущий |  | 03.10.14 г |
| 15   | Совершенствование техники выполнения беговых упражнений.                                 |   | Текущий |  | 06.10.14 г |
| 16   | Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Бег в среднем темпе.            |   | Текущий |  | 09.10.14 г |
| 17   | Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Бег с максимальной скоростью.   |   | Текущий |  | 10.10.14 г |
| 18   | Бег с ускорением.  |   | Текущий |  | 13.10.14 г |
| 19   | Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Челночный бег на полосе 3×10 м. |   | Текущий |  | 16.10.14 г |
| 20   | Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Бег с ускорением.               |   | Текущий |  | 17.10.14 г |
| 21   | Совершенствование техники выполнения беговых упражнений. Бег с максимальной скоростью на |   | Текущий |  | 20.10.14 г |

|  |   |                                    |         |  |            |
|--|---|------------------------------------|---------|--|------------|
|  | дистанцию до 30 м.  |                                    |         |  |            |
| <b>Подвижные и спортивные игры (3ч.)</b>                     |   |                                    |         |  |            |
| <b>Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.</b> |   |                                    |         |  |            |
| 22   | Разучивание игр «Хвост дракона», «Светофор».  |                                    | Текущий |  | 23.10      |
| 23   | Разучивание игры «Наездники». Эстафеты.   |                                    | Текущий |  | 24.10.14 г |
| 24   | Разучивание игр «Догонялки», «Канатоходец».   |                                    | Текущий |  | 27.10.14 г |
| <b>Лёгкая атлетика (5ч.)</b>                                 |   |                                    |         |  |            |
| 25   | Инструктаж по ТБ.<br>Разучивание основных правил выполнения прыжков.<br>Прыжки в длину с места. | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор | Текущий |  | 30.10.14 г |
| 26   | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места.                                   |                                    | Текущий |  | 31.10.14 г |
| 27   | Разучивание основных правил выполнения прыжков с разбега. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов.   |                                    | Текущий |  | 10.11.14 г |
| 28   | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с разбега 3-5 шагов.                       |                                    | Текущий |  | 13.11.14 г |
| 29   | Совершенствование умения выполнять прыжок в длину с места.                                      |                                    | Текущий |  | 14.11.14 г |
| <b>Подвижные и спортивные игры (3ч.)</b>                     |   |                                    |         |  |            |
| <b>Игры на закрепление и совершенствование прыжков.</b>      |   |                                    |         |  |            |
| 30   | Разучивание игр «Уголки», «Пограничники и парашютисты».   |                                    | Текущий |  | 17.11.14г  |
| 31   | Разучивание игр «Медведи на льдине», «Гуси лебеди».   |                                    | Текущий |  | 20.11.14 г |
| 32   | Разучивание игр «Есть!», «Делай как я!».  |                                    | Текущий |  | 21.11.14 г |

| <i>Лёгкая атлетика (5ч.)</i>   |  |  |         |  |            |
|--|--|--|---------|--|------------|
| 33   | Инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения метания резинового мяча.                | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор,<br>резиновый мяч | Текущий |  | 24.11.14 г |
| 34   | Разучивание приёмов подбрасывания мяча вверх двумя руками.                               | Резиновые мячи                                       | Текущий |  | 27.11.14 г |
| 35   | Разучивание приёмов метания мяча вперёд одной рукой.                                     | Резиновые мячи                                       | Текущий |  | 28.11.14 г |
| 36   | Разучивание приёмов метания мяча двумя руками от груди.                                  | Резиновые мячи                                       | Текущий |  | 01.12.14 г |
| 37   | Разучивание приёмов метания мяча двумя руками из-за головы.                              | Резиновые мячи                                       | Текущий |  | 04.12.14 г |
| <i>Подвижные игры (3ч.)</i>  |  |  |         |  |            |
| <i>Игры на закрепление и совершенствование ловли и метания мяча.</i> |  |  |         |  |            |
| 38   | Разучивание игр «Картошка», «Я знаю 5 имён».   | Резиновые мячи                                       | Текущий |  | 05.12.14 г |
| 39   | Разучивание игр «Вышибалы», «Шаги».  | Резиновые мячи                                       | Текущий |  | 08.12.14 г |
| 40   | Разучивание игр «Собачка», «Козлик».   |  | Текущий |  | 11.12.14 г |
| <i>Гимнастика с основами акробатики (8ч)</i>                         |  |  |         |  |            |
| 41   | Инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения строевых упражнений.                    | Учебник,<br>компьютер,<br>проектор                   | Текущий |  | 12.12.14 г |
| 42   | Совершенствование выполнения строевых приёмов и упражнений. Ходьба на полусогнутых ногах |  | Текущий |  | 15.12.14 г |

|                                 |   |  |         |  |            |
|---------------------------------|---|--|---------|--|------------|
| 43                              | Совершенствование выполнения строевых приёмов и упражнений. Ходьба на полусогнутых ногах на носках.                     |  | Текущий |  | 18.12.14 г |
| 44                              | Совершенствование выполнения строевых приёмов и упражнений. Ходьба на полусогнутых ногах широким шагом.                 |  | Текущий |  | 19.12.14 г |
| 45                              | Совершенствование выполнения строевых приёмов и упражнений. Ходьба на полусогнутых ногах с высоким подниманием коленей. |  | Текущий |  | 22.12.14 г |
| 46                              | Совершенствование техники выполнения ходьбы на полусогнутых ногах.  |  | Текущий |  | 25.12.14 г |
| 47                              | Разучивание техники выполнения строевых команд: « По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!».            |  | Текущий |  | 26.12.14 г |
| 48                              | Совершенствование выполнения строевых команд. « По порядку рассчитайсь!, «На первый-второй рассчитайсь!».               |  | Текущий |  | 12.01.15 г |
| <b>Лыжная подготовка (15 ч)</b> |   |  |         |  |            |
| 49                              | Инструктаж по ТБ. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.  | Учебник, компьютер, проектор, лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 15.01.15 г |
| 50                              | Разучивание техники выполнения передвижения ступающим шагом с палками.  | Лыжи, лыжные палки                               | Текущий |  | 16.01.15 г |
| 51                              | Совершенствование умения передвигаться ступающим шагом с палками.   | Лыжи, лыжные палки                               | Текущий |  | 19.01.15 г |
| 52                              | Совершенствование умения передвигаться ступающим шагом с палками.   | Лыжи, лыжные палки                               | Текущий |  | 22.01.15 г |

|    |   |                    |         |  |            |
|----|---|--------------------|---------|--|------------|
| 53 | Разучивание техники выполнения передвижения ступающим шагом без палок.            | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 23.01.15 г |
| 54 | Разучивание техники выполнения передвижения скользящим шагом.                     | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 26.01.15 г |
| 55 | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом.                          | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 29.01.15 г |
| 56 | Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом.                          | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 30.01.15 г |
| 57 | Разучивание техники выполнения подъёма на пологий склон способом «лесенка».       | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 02.02.15 г |
| 58 | Совершенствование техники выполнения подъёма на пологий склон способом «лесенка». | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 05.02.15 г |
| 59 | Совершенствование техники выполнения подъёма на пологий склон способом «лесенка». | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 06.02.15 г |
| 60 | Разучивание техники выполнения приёма торможения «плугом».                        | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 09.02.15 г |
| 61 | Совершенствование техники выполнения приёмов торможения «плугом».                 | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 12.02.15 г |
| 62 | Совершенствование техники выполнения приёмов передвижения скользящим шагом.       | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 13.02.15 г |

|                              |   |                    |         |  |            |
|------------------------------|---|--------------------|---------|--|------------|
| 63                           | Совершенствование техники выполнения приёмов передвижения скользящим шагом. | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 16.02.15 г |
| <b>Подвижные игры (3ч)</b>   |   |                    |         |  |            |
| 64                           | Разучивание игры «Кто дальше».  |                    | Текущий |  | 19.02.15 г |
| 65                           | Разучивание игры «На горку».  |                    | Текущий |  | 20.02.15 г |
| 66                           | Разучивание игры «С горки».   |                    | Текущий |  | 26.02.15 г |
| <b>Лыжная подготовка(4ч)</b> |   |                    |         |  |            |
| 67                           | Разучивание спуска с пологих склонов.                                       | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 27.02.15 г |
| 68                           | Совершенствование умения спускаться с пологих склонов.                      | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 02.03.15 г |
| 69                           | Совершенствование умения спускаться с пологих склонов.                      | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 05.03.15 г |
| 70                           | Совершенствование умения спускаться с пологих склонов.                      | Лыжи, лыжные палки | Текущий |  | 06.03.15 г |

|    |  |   |         |  |            |
|----|--|---|---------|--|------------|
|    |  | палки   |         |  |            |
|    | <i>Гимнастика с основами акробатики (15ч)</i>  |   |         |  |            |
| 71 | Инструктаж по ТБ. Разучивание строевых упражнений.   |   | Текущий |  | 09.03.15 г |
| 72 | Разучивание техники выполнения поворотов направо, налево, кругом. Построения в шеренгу, в колонну по одному. |   | Текущий |  | 12.03.15 г |
| 73 | Разучивание техники выполнения команд «Шагом марш!», «Стой!»   |   | Текущий |  | 13.03.15 г |
| 74 | Разучивание техники выполнения передвижения в колонне по одному.   |   | Текущий |  | 16.03.15 г |
| 75 | Разучивание техники выполнения отжимания в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке.                  | Мячи, гимнастические скамейки, обручи большого диаметра | Текущий |  | 19.03.15 г |
| 76 | Совершенствование техники выполнения отжимания в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке.            | Гимнастические скамейки                                 | Текущий |  | 20.03.15 г |
| 77 | Совершенствование техники выполнения отжимания в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке.            | Гимнастические скамейки                                 | Текущий |  | 30.03.15 г |
| 78 | Совершенствование техники выполнения отжимания в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке.            | Гимнастические скамейки                                 | Текущий |  | 02.04.15 г |
| 79 | Разучивание техники выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.                                 | Гимнастические перекладины                              | Текущий |  | 03.04.15 г |
| 80 | Совершенствование техники выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.                           | Гимнастические перекладины                              | Текущий |  | 06.03.15 г |

|    |  |                                 |         |  |            |
|----|--|---------------------------------|---------|--|------------|
|    |  | перекладины                     |         |  |            |
| 81 | Совершенствование техники выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.         | Гимнастические перекладины      | Текущий |  | 09.04.15 г |
| 82 | Совершенствование техники выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.         | Гимнастические перекладины      | Текущий |  | 10.04.15 г |
| 83 | Совершенствование техники выполнения подтягивания на высокой и низкой перекладине.         | Гимнастические перекладины      | Текущий |  | 13.04.15 г |
| 84 | Разучивание техники выполнения группировки, перекатов в группировке, кувырка вперёд.       | Гимнастические перекладины      | Текущий |  | 16.04.15 г |
| 85 | Совершенствование техники выполнения группировки, перекатов в группировке, кувырка вперёд. | Гимнастические перекладины      | Текущий |  | 17.04.15 г |
|    | <b><i>Подвижные и спортивные игры (6ч.)</i></b>  |                                 |         |  |            |
| 86 | Инструктаж по ТБ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай-лови!» .                                 | Резиновые мячи, кегли, скакалки | Текущий |  | 23.04.15 г |
| 87 | Разучивание игры «Успей поймать».  | Резиновые мячи, кегли, скакалки | Текущий |  | 24.04.15 г |
| 88 | Эстафеты. Игра «Стрелок».  | Резиновые мячи, кегли, скакалки | Текущий |  | 27.04.15 г |
| 89 | Разучивание игры «Пройди с мячом». Эстафеты.   | Резиновые мячи,                 | Текущий |  | 30.04.15 г |

|  |   |   |         |  |            |
|--|---|---|---------|--|------------|
|  |   | кегли, скакалки                               |         |  |            |
| 90                                       | Разучивание игры «Преодолей препятствия». Эстафеты.<br>Развитие выносливости. | Резиновые мячи,<br>кегли, скакалки            | Текущий |  | 04.05.15 г |
| 91                                       | Игра «Паук» Эстафеты.   | Резиновые мячи,<br>кегли, скакалки,<br>обручи | Текущий |  | 07.05.15 г |
| 92                                       | Инструктаж по ТБ. Совершенствование метание мяча<br>снизу двумя руками.       | Мячи  | Текущий |  | 08.05.15 г |
| 93                                       | Совершенствование метания мяча снизу двумя руками.                            | Мячи  | Текущий |  | 11.05.15 г |
| 94                                       | Совершенствование приёмов подбрасывания мяча вверх<br>двумя руками.           | Мячи  | Текущий |  | 14.05.15 г |
| 95                                       | Совершенствование приёмов метания мяча вперёд одной<br>рукой.                 | Мячи  | Текущий |  | 15.05.15 г |
| <b>Подвижные и спортивные игры (7ч.)</b> |   |   |         |  |            |
|  |   |   |         |  |            |
| 96                                       | Разучивание игры «Салки». Эстафеты.   | кегли, скакалки,<br>обручи                    | Текущий |  | 18.05.15 г |
| 97                                       | Игры: «Воздушная цель», «Кошки-мышки».<br>Эстафеты.                           | Резиновые мячи,<br>кегли, скакалки,<br>обручи | Текущий |  | 19.05.15 г |
| 98                                       | Подвижная игра «Дискобол». Эстафета с обручами.                               | Резиновые мячи,<br>кегли, скакалки,<br>обручи | Текущий |  | 21.05.15 г |

|     |   |   |         |  |            |
|-----|---|---|---------|--|------------|
| 99  | Игры: «Удочка», «Через ручеёк»                |   | Текущий |  | 22.05.15 г |
| 100 | Игры: «Четыре стихии», «Одноногие футболисты» | Резиновые мячи, кегли, скакалки, обручи | Текущий |  | 25.05.15 г |
| 101 | Игры: «Забей гол», «Вратарь»                  | Резиновые мячи, обручи                  | Текущий |  | 28.05.15 г |
| 102 | Игры: «Удочка», «Забей гол»                   | Резиновые мячи, обручи                  | Текущий |  | 29.05.15   |

**Список используемой литературы:**

- 1.Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Программа «Физическая культура» (М. : Вентана-Граф», 2012 г) ;
- 2.Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 1-2 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. : Вентана-Граф», 2012 г)

