

**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 4 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 физкультминуток

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



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

12	Разучить физические упражнения для расслабления мышц.	Учебник, компьютер, проектор, скакалки, мячи	Текущий		29.09.14 г
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)</b> <i>Лёгкая атлетика (9ч.)</i>					
13	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения беговых упражнений.	Учебник, компьютер, проектор, 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. Разучивание основных правил выполнения прыжков. Прыжки в длину с места.	Учебник, компьютер, 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, компьютер, проектор, 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, компьютер, 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. Развитие выносливости.	Резиновые мячи, кегли, скакалки	Текущий		04.05.15 г
91	Игра «Паук» Эстафеты.	Резиновые мячи, кегли, скакалки, обручи	Текущий		07.05.15 г
92	Инструктаж по ТБ. Совершенствование метание мяча 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 двумя руками.	Мячи	Текущий		14.05.15 г
95	Совершенствование приёмов метания мяча вперёд одной рукой.	Мячи	Текущий		15.05.15 г
<b><i>Подвижные и спортивные игры (7ч.)</i></b>					
96	Разучивание игры «Салки». Эстафеты.	кегли, скакалки, обручи	Текущий		18.05.15 г
97	Игры: «Воздушная цель», «Кошки-мышки». Эстафеты.	Резиновые мячи, кегли, скакалки, обручи	Текущий		19.05.15 г
98	Подвижная игра «Дискобол». Эстафета с обручами.	Резиновые мячи, кегли, скакалки, 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)

