

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

  Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 классов составлена  в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. ФГОС начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования  и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).

3. Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю) и составленная на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

**Целью** рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
* овладение школой движения;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнения, подвижными играми, использование их в свободное время.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;

б) основными методологическим принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;

в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;

е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения.

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

 ***Основы знаний по физической культуре*** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (здоровье и развитие человека; строение тела человека и его положение в пространстве; работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы; роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека); социально-психологические основы (влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья; физические качества и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц); изучение приемов закаливания, способов самоконтроля и саморегуляции.

 ***Подвижные игры и элементы спортивных игр*** включают освоение базового варианта подвижной игры и основных элементов выбранной спортивной игры, развитие координационных и кондиционных способностей, умению ориентироваться в пространстве и во времени, обучение технико-тактическим действиям игр. Воспитывает интерес к игровой деятельности и умение самостоятельно подбирать и проводить изученные игры.

 ***Гимнастика с элементами акробатики*** содержит освоение упражнений в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами для развития двигательных способностей; освоение акробатических упражнений, опорные прыжки, освоение висов, упоров и развитие силовых и координационных способностей, выполнение упражнений в равновесии.

 ***Легкая атлетика*** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательных формах.

 ***Лыжная подготовка*** позволяет освоить учащимся ступающий и скользящий шаг без палок и с палками, повороты, подъемы и спуски. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов. В уроки лыжной подготовки входит ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Личностные результаты:

       – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

       – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

        – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

        – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

       – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

       – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

        – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

       – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

        – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

       – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

       – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

       – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

       – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

       – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

        – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

     – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

        – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

      – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

        – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

  – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

      – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

       – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

        – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

     – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

       – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

      – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

     – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

      – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

       – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

      – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

***Обучающиеся научатся:***

Основы знаний по физической культуре:

-элементарным правилам техники безопасности при проведении уроков физической культуры;

-простейшим правилам закаливания организма;

-помогать другому учащемуся при выполнении гимнастических упражнений;

-элементарным правилам закаливания.

- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

***Подвижные игры:***

- правилам безопасного поведения при подвижных играх;

- названия игр;

- название оборудования, спортивного инвентаря;

- играть в подвижные игры с бегом, метаниями;

***Подвижные игры на основе баскетбола:***

- владеть мячом: держание, передача, ловля, стоя на месте;

- выполнять броски мяча в цель;

- играть в мини-баскетбол.

***Гимнастика с элементами акробатики:***

-правилам безопасности во время занятий по гимнастике;

-названиям снарядов, гимнастических элементов;

-названиям гимнастического оборудования, инвентаря;

-выполнять строевые упражнения;

-принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища с предметами и без предметов;

-ходить, по гимнастической скамейке, бревну.

***Легкая атлетика:***

-правилам безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;

-признакам правильной ходьбы, бега, прыжков;

-правилам личной гигиены, режим дня;

-понятиям: короткая дистанция, бег на скорость;

-правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

-бегать с максимальной скоростью 30 м;

-бегать в равномерном беге до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м;

-стартовать с произвольного старта;

-выполнять прыжок в длину с места.

***Лыжная подготовка:***

-основным требованиям к одежде и обуви во время занятий;

-технике безопасности при занятиях лыжами;

-требованиям к температурному режиму;

-переносить лыжи к месту занятий и надевать их;

-выполнять скользящий шаг с палками;

-выполнять повороты переступанием;

-выполнять подъемы и спуски с небольших склонов

-передвигаться на лыжах до 1,5 км.

**Тематический план учебного курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **69** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| **1.2** | Легкоатлетические упражнения | **15** |
| **1.3** | Подвижные игры | **12** |
| **1.4** | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| **1.5** | Подвижные игры | **3** |
| **1.6** | Лыжная подготовка | **21** |
| **1.7** | Навыки самостоятельных занятий | **в процессе уроков** |
| **2** | **Вариативная часть** | **33** |
| **2.1** |  Подвижные игры на основе баскетбола | **16** |
| **2.2** | Легкоатлетические упражнения | **14** |
| **2.3** | Подвижные игры | **3** |
| **Итого** |  | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

 3 часа в неделю, всего по программе 102 часа

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименова-ние****раздела программы** | **Тема****урока** | **Кол- во часов** | **Тип****урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | **Д/З** | **Дата****проведения** |
| **план** | **факт** |
| 1 | **1 четверть**Легкоатлетические упражнения15 часов | Введение в предмет |  1 | Вводный урок | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения. П/и «У ребят порядок строгий» | Знать:-правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;-признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;-правила личной гигиены, режим дня;-понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.Уметь:-правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;-бегать с максимальной скоростью 30 м;-бегать в равномерном беге до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м;-стартовать с произвольного старта;-выполнять прыжок в длину с места, разбега.-правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений.Понимать:-значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. | Комплекс1 |  |  |
| 2 | Ходьба и бег | 1 | комплексный | Ходьба обычная, на носках, пятках, с различным положением рук. Бег 30 м с произвольного старта. П/ и «Кто быстрее встанет в круг» | Комплекс1 |  |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | комплексный | Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м с произвольного старта. Равномерный бег 3 минуты. П/и «Эстафета зверей» | Комплекс1 |  |  |
| 4 | Прыжки  | 1 | комплексный | Прыжки на месте, с продвижением, на одной и двух ногах. Имитация прыжков птиц, животных. П/и «Прыгающие воробышки». Равномерный бег 3 минуты. | Комплекс1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места | 1 | комплексный | Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м, бег с ускорением от 10 до 20 м | Комплекс1 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Бег. | 1 | закрепление | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. П/и «Лисы и куры». Бег 30 м, бег в чередовании с ходьбой до 150 м | Комплекс1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Бег. | 1 | закрепление | Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Бег 30 м, бег с изменением направления. П/и «Два мороза» | Комплекс1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с места. Бег. | 1 | совершенствование | Совершенствование техники выполнения прыжков. Бег 30 м, челночный бег 3х10 м. П/и «Пятнашки» | Комплекс1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с места. Бег. | 1 | комплексный | Совершенствование техники прыжка с места. Бег 30 м с произвольного старта. Контрольные нормативы: бег 30 м | Комплекс1 |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. | 1 | комплексный | Равномерный бег до 4 мин. П/и «К своим флажкам». Контрольные нормативы: прыжок в длину с места | Комплекс1 |  |  |
| 11 | Метание малого мяча. | 1 | Изучение нового материала | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Метко в цель» | Комплекс1 |  |  |
| 12 | Метание малого мяча | 1 | Изучение нового материала | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4 метра. П/и «Точный расчет» | Комплекс1 |  |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности | 1 | Изучение нового | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (50м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега*. | Комплекс1 |  |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности | 1 | комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (50м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега*. | Комплекс1 |  |  |
| 15 | Бег по пересеченной местности | 1 | комплексный | Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (50м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *скорость бега*. | Комплекс1 |  |  |
| 16 | Подвижные игры12 часов | Подвижные игры | 1 | Изучение нового материала | Правила безопасности на занятиях п/и. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Знать правила безопасности на занятиях подвижными играми.Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Комплекс1 |  |  |
| 17 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 18 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 19 | Подвижные игры | 1 | комплексный | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 21 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 22 | Подвижные игры | 1 | комплексный | ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 23 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 24 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 25 | Подвижные игры | 1 | комплексный | ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 26 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 27 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс1 |  |  |
| 28 | **2 четверть**Гимнастика с элементами акробатики18 часов | Строевые упражнения. Акробатические упражнения с мячами. | 1 | комплексный | Правила безопасности во время занятий по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Бегуны и метатели» | Знать:-правила безопасности во время занятий по гимнастике;-названия снарядов, гимнастических элементов;-названия гимнастического оборудования, инвентаря.Уметь:-выполнять строевые упражнения;-осуществлять движение рук, ног, туловища с предметами и без предметов под музыкальное сопровождение;-выполнять танцевальные шаги, движения;- лазать по гимнастической стенке, канату;-выполнять вис на гимнастической стенке, перекладине. Понимать:-значение гимнастических и танцевальных упражнений для развития гибкости, координации движений, чувства ритма, музыкальности | Комплекс2 |  |  |
| 29 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения с мячами. | 1 | комплексный | Перестроения по звеньям, по заранее установленным местам. Повороты. Выполнение команд. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. П/и «Охотники и утки» | Комплекс2 |  |  |
| 30-31 | Строевые упражнения. Акробатические упражнения с предметами | 2 | Изучение нового материала | Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, обручем, скакалкой. П/и «Зеркало», «Забегалы» | Комплекс2 |  |  |
| 32-33 | Акробатические упражнения с предметами | 2 | Закрепление  | Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Исправь осанку», «Замри» | Комплекс2 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения на равновесие | 1 | Изучение нового материала | Стойка и ходьба на двух, одной ноге, ходьба на носках по гимнастической скамейке, напольному бревну. П/и «Поезд» | Комплекс2 |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения на равновесие | 1 | закрепление | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимнастической скамейке, напольном бревне. П/и «Альпинисты» |  |  |  |
| 36 | Строевые упражнения. Танцевальные упражнения | 1 | Изучение нового материала | Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Повороты. Выполнение команд. ОРУ «Разминка танцора». 3 позиция ног. Танцевальные шаги: переменный, польки | Комплекс2 |  |  |
| 37 | Строевые упражнения. Танцевальные упражнения | 1 | закрепление | Строевые упражнения. Размыкания на вытянутые руки. Повороты. Выполнение команд. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой | Комплекс2 |  |  |
| 38 | Танцевальные упражнения. Вис и упор | 1 | Изучение нового материала | Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине, спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе на гимнастической стенке и канате | Комплекс2 |  |  |
| 39 | Танцевальные упражнения. Лазание, перелезание | 1 | Изучение нового материала | Ритмическая гимнастика. Лазание на наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками | Комплекс2 |  |  |
| 40-41 | Танцевальные упражнения. Опорный прыжок, лазание | 2 | Изучение нового материала | Ритмическая гимнастика. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня | Комплекс2 |  |  |
| 42-43 | Опорный прыжок, лазание | 2 | совершенствование | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня П/и «Альпинисты» | Комплекс2 |  |  |
| 44-45 | Строевые упражнения. Лазания, перелезания | 2 | совершенствование | Основная стойка. Повороты. Выполнение команд. Лазание по гимнастической стенке и канату П/и «Альпинисты» | Комплекс2 |  |  |
| 46 | Подвижные игры3 часа | Подвижные игры | 1 | комплексный | ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Комплекс2 |  |  |
| 47 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс2 |  |  |
| 48 | Подвижные игры | 1 | совершенствование | ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплекс2 |  |  |
| 49 | **3 четверть**Лыжная подготовка21 час | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | Изучение нового материала | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой. Подготовка лыжного снаряжения. Значение занятий на улице зимой, занятий лыжным спортом. | Знать:-правила поведения на занятиях лыжной подготовкой -переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой -значение занятий на улице зимой, занятий лыжным спортомУметь:-переносить и надевать лыжи-передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок-выполнять повороты переступанием | Комплекс3 |  |  |
| 50 | Переноска и надевание лыж | 1 | Изучение нового материала | Переноска лыж до места занятия. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег, надевание и снимание лыж, передвижение на лыжах, передвижение в колонне, П/и «По местам» | Комплекс3 |  |  |
| 51-53 | Ступающий шаг | 3 | комплексный | ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба ступающим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости  | Комплекс3 |  |  |
| 54-56 | Скользящий шаг | 3 | комплексный | ОРУ «Зарядка лыжника». Ходьба скользящим шагом без палок. Передвижение на лыжах по учебному кругу по лыжне в колонне, за учителем. Прохождение дистанции до 500 м. Развитие выносливости  | Комплекс3 |  |  |
| 57 |  | Повороты переступанием | 1 | Изучение нового материала | Повороты переступанием на месте вокруг пяток. «Солнышко», «Веер». Ступающий и скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 1500 м. Развитие выносливости. П/и «Быстрый лыжник» |  | Комплекс3 |  |  |
| 58-60 | Ступающий и скользящий шаг | 3 | комплексный | Ступающий и скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции до 800 м с палками со средней скоростью. Развитие выносливости. П/и «Быстрый лыжник» | Комплекс3 |  |  |
| 61-63 | Подъемы и спуски  | 3 | комплексный | Техника подъема на склон «лесенкой». Спуск со склона. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. | Комплекс3 |  |  |
| 64-65 | Совершенствование скользящего шага с палками | 2 | комплексный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель» | Комплекс3 |  |  |
| 66 | Соревнование на дистанции 500 м | 1 | комплексный | Соревнование на дистанции 500 м с раздельным стартом через 10-20 секунд парами. . П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель» | Комплекс3 |  |  |
| 67-68 | Совершенствование ходьбы на лыжах | 2 | комплексный | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге. П/и «Вызов номеров». Совершенствование метания П/и «Метко в цель» | Комплекс3 |  |  |
| 69 | Контрольный забег на дистанции 800 м | 1 | комплексный | Соревнование на дистанции 800 м с раздельным стартом через 10-20 секунд парами. . П/и «Вызов номеров». | Комплекс3 |  |  |
| 70-72 | Подвижные игры на основе баскетбола 9 часов | Ловля и передача мяча в движении | 3 | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом:-держание;-передачи на расстояние;-ловля;-ведение;-броски в процессе подвижных игр;-играть в мини-баскетболУметь владеть мячом:-держание;-передачи на расстояние;-ловля;-ведение;-броски в процессе подвижных игр;-играть в мини-баскетбол | Комплекс3 |  |  |
| 73-74 | Ведение на месте | 2 | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей | Комплекс3 |  |  |
| 75-76 | Ведение на месте правой и левой рукой | 2 | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |  |
| 77-78 | Ловля, передача, ведение. Эстафеты. | 2 | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | Комплекс3 |  |  |
| 79 | **4 четверть**Подвижные игры на основе баскетбола 7 часов | Ловля, передача, ведение. Эстафеты. | 1 | совершенствование | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | Комплекс4 |  |  |
| 80-81 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 2 | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | Комплекс4 |  |  |
| 82-83 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 2 | совершенствование | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | Комплекс4 |  |  |
| 84-85 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень) | 2 | комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей | Комплекс4 |  |  |
| 86 | Легкоатлетичесике упражнения14 часов | Метание малого мяча | 1 | Изучение нового материала | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Метко в цель» | Знать:-правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях легкоатлетическими упражнениями;-признаки правильной ходьбы, бега, прыжков;-правила личной гигиены, режим дня;-понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.Уметь:-правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;-бегать с максимальной скоростью 30 м;-бегать в равномерном беге до 4 минут, с ускорением от 10 до 20 м, в чередовании с ходьбой до 150 м;-стартовать с произвольного старта;-выполнять прыжок в длину с места;-правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных исходных положений.Понимать:-значение и роль легкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств. | Комплекс4 |  |  |
| 87 | Метание малого мяча | 1 | Закрепление  | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. П/и «Метко в цель» | Комплекс4 |  |  |
| 88 | Метание малого мяча в цель | 1 | Изучение нового материала | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную, вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4 метра. П/и «Точный расчет»  | Комплекс4 |  |  |
| 89 | Метание малого мяча в цель | 1 | Закрепление  | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние в горизонтальную, вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4 метра. П/и «Точный расчет»  | Комплекс4 |  |  |
| 90 | Бросок набивного мяча | 1 | Изучение нового материала | Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/и «Кто дальше бросит». | Комплекс4 |  |  |
| 91 | Бросок набивного мяча | 1 | Закрепление  | Строевые упражнения. ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди на дальность. П/и «Кто дальше бросит». | Комплекс4 |  |  |
| 92 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег. | 1 | совершенствование | Прыжок в длину с места, с высоты 30 см. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Бег 30 м с произвольного старта. П/и «Эстафета сторон» | Комплекс4 |  |  |
| 93 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег. | 1 | комплексный | Прыжок в длину с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта.  | Комплекс4 |  |  |
| 94 | Учет по прыжкам в длину с места | 1 | комплексный | Контрольный норматив: прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам». Бег 30 м с произвольного старта. | Комплекс4 |  |  |
| 95 | Прыжки в длину через препятствия. Бег. | 1 | комплексный | Прыжок в длину через препятствия высотой 30-40 см с 3-4 шагов. П/и «Полоса препятствий». Контрольный норматив: бег 30 м | Комплекс4 |  |  |
| 96 | Учет в беге на 30 м | 1 | комплексный | Контрольный норматив: бег 30 м. Прыжки многоразовые через скакалку на правой, левой, обеих ногах. П/и «Круговая эстафета»  | Комплекс4 |  |  |
| 97-99 | Кроссовая подготовка | 3 | комплексный | Равномерный бег до 4 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. П/и «Пятнашки», «Зайцы в огороде» | Комплекс4 |  |  |
| 100-102 | Подвижные игры3 часа | Подвижные игры | 3 | комплексный | ОРУ. Игры: «Зайцы в огороде», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Комплекс4 |  |  |

**Используемый учебно-методический комплект:**

Пред­метная линия учебников «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014)

1Физическая культура: Учебник: 1-4 классы В. И. Лях Издательство: «Просвещение», 2015;

2. Анащенкова С.В., Бойкина М.В., Виноградская Л.А., Матвеев А.П.. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. – М.: Просвещение, 2012.

3. Казачкова С.П., Умнова М.С. Начальная школа. Требования стандартов второго поколения к урокам и внеурочной деятельности. – М.: Планета, 2012.

4. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2008.