Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Приморская СОШ
Е.В. Зотова _____
«31» 08 2017г

«Утверждаю»
директор МБОУ МБОУ
Пиморская СОШ
Т.В. Брацук _____
приказ 97
«19» 08 2017г

Рабочая программа
Райфшнайдера Виктора Владимировича

По Физической культуре для 2 класса

2017-2018 учебный год

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По результатам первого года обучения предмету физической культуры в школе, должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

— формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;

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

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Гимнастика с основами акробатики ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия	Результат

(УУД)	
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и

поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;

- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики*:* «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	**Результат**
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжная подготовка

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дольше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Лыжная подготовка ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.
Регулятивные	-умения принимать и сохранять учебную задачу,

	направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при занятия лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий лыжами;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Планируемые результаты

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся **научатся:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности

Содержание учебного предмета:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) 2 кл.
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	12
2.	Подвижные игры	32
3.	Гимнастика с основами акробатики	14
4.	Лёгкоатлетические упражнения	24
5.	Лыжная подготовка	23
	Итого часов в год:	**102**

Формы организации учебных занятий:

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест»,* «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре 2 класса

№ п/п	Дата		Тема		Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт			
Лёгкая атлетика					
1.				Вводный урок. ТБ на уроках. Подвижная игра «Волк во рву»	
2.				Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
3.				Прыжок в высоту. «Челночный» бег. Подвижная игра «Мой домик»	
4.				Урок-игра. Подвижные игры. Метания мяча на дальность	
5.				Метание мяча в цель. Подвижные игры с элементами легкой атлетике	
6.				Урок-соревнование по теме «Прыжки в высоту». Подвижная игра «Соловушка»	
7.				Упражнения на равновесия. Прыжки через скакалку. Игра-эстафета	
8.				Техника бега 30 м. Подтягивание на перекладине	
9.				Урок-соревнование по теме «Бег на 30 метров». Прыжки через скакалку	контрольное выполнение упражнения
10.				Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Гонка мячей»	
11.				«Челночный» бег 3×10 м. Подвижная игра «Перебрасывание мяча»	контрольное выполнение упражнения
12.				Прыжок в длину с места. Метание в цель. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	
13.				Прыжок в длину с разбега.	

				Подвижная игра «Круг»	
14.				Техника бега 60 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Медведи на льдине»	контрольное выполнение упражнения
15.				Упражнения с обручем. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Ловишка»	
16.				Обучение эстафетному бегу. Подвижная игра «Кто ловчей»	
17.				Игровые упражнения с обручем, со скакалкой. Игра «Ручной мяч»	
18.				Бег с ускорением. Игра «Волк во рву»	
19.				Техника выполнения прыжка в высоту. Игра «Веселые зайки»	
20.				Прыжок в высоту. Отжимание. Игра «Пилоты»	
21.				Эстафеты с элементами легкой атлетики	
Подвижные и спортивные игры					
22.				ИОТ-баскетбол. Перемещения, стойка. Игра «Мяч водящему»	
23.				Ловля и передача мяча двумя руками от груди; с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй»	
24.				Ловля и передача мяча двумя руками над головой сверху. Игра «Мяч водящему»	
25.				Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игра «Пятнашки»	
26.				Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении. Игра «У кого меньше мячей»	
27.				Передача в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Игра «Школа мяча»	
28.				Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Мяч в корзину»	
29.				Передача и ловля мяча двумя руками по встречной колонне,	

				в шеренгах. Игра «Мяч соседу»	
30.				Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Перестрелка»	
31.				Подвижные игры с мячом.	
32.				Броски мяча в обруч. Игра «Пройди-не урони»	
33.				Броски и ловля мяча в тройках, в кругу. Игра «Переноска мячей»	
34.				Ведение мяча шагом, бегом. Игра «Охотники и утки»	
Гимнастика					
35.				ИОТ-гимнастика. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед в группировке. Подвижная игра «Совушка»	
36.				Техника выполнения кувырка назад в группировке. Отжимание, лежа в упоре. Подвижная игра «Кто ловчей»	
37.				Упражнения на равновесия. Подвижная игра «Эстафета»	
38.				Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Игра «Вороны и воробьи»	
39.				Техника выполнения стойки на лопатках, «мост» лежа на спине. Игра «Медведи на льдине»	
40.				Техника выполнения переворота боком «колесо». Игра «Вышибалы	
41.				Урок подвижных игр по теме «Акробатика»	
42.				Висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе. Игра «Гимнасты»	
43.				Перекаты в группировке. Подвижные игры.	
44.				Выполнение комбинаций из	

				стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	
45.				«Мост» без помощи помощника. Игра «Великаны и гномы»	
46.				Стойка на лопатках с поддержкой. Игра «Лисы и куры»	
47.				Упражнения на низком бревне. Игра «Два мороза»	
47.				«Мост» без страховки. Игра	
Лыжная подготовка					
48.				Вводный урок. ИОТ-лыжная подготовка.Подбор лыжного инвентаря.	
49.				Ходьба и передвижение по кругу на лыжах. Игра «Кто быстрее?»	
50.				Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее?»	
51.				Передвижении ступающим и приставными шагами. Игра «Нарисуй солнышко»	
52.				Спуск в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой». Игра «Качели»	
53.				Передвижение скользящим шагом. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Кто дальше»	
54.				Спуск в стойке устойчивости и подъем «полуелочкой». Игра «Не сбей флажок»	
55.				Подвижные игры на лыжах	
56.				Обучение попеременному двухшажному ходу. Игра «Подъем полуелочкой»	
57.				Эстафеты на лыжах	
58.				Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км	
59.				Передвижение попеременным	

				двухшажным ходом. Игра «Белые медведи»	
60.				Передвижение скользящим шагом по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Игра «Снежная королева»	
61.				Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Два Мороза»	
62.				Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Белые медведи»	
63.				Передвижение на лыжах по учебному кругу до 500 м в умеренном темпе	
64.				Эстафеты на лыжах	
65.				Игры: «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит»	
66.				Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км	контрольное выполнение упражнения
67.				Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Кто самый быстрый»	
68.				Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку»	
69.				Обучение торможению с падением. Игра «Смелее с горки»	
70.				Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Игра «Кто лучше»	
71.				Спуск, торможение паданием и подъем «лесенкой». Игра «Не задень»	
72.				Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра	

				«Подними»	
73.				Эстафеты на лыжах	
74.				Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом	контрольное выполнение упражнения
Гимнастика					
75.				ИОТ-гимнастика. Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед в группировке	
76.				Техника выполнения кувырка назад в группировке. Отжимание, лежа в упоре. Подвижная игра «Кто ловчей»	
77.				Упражнения на равновесия.	
78.				Лазание по гимнастической скамейке, стенке. Игра «Вороны и воробьи»	
79.				Лазание по канату. Игра «По местам»	
80.				Висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе.	
81.				Выполнение комбинаций из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев	
82.				«Мост» без помощи помощника. Игра «Догони обруч»	
83.				Упражнения на бревне. Подтягивание на перекладине	
84.				Выполнение комбинации из ранее освоенных элементов	
Спортивные игры					
85.				ИОТ-баскетбол. Перемещения, стойка. Игра «Мяч водящему»	
86.				Ловля и передача мяча двумя руками от груди; с отскоком от пола	
87.				Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой	
88.				Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча в движении.	

				Игра «У кого меньше мячей»	
89.				Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Мяч в корзину»	
90.				Передача и ловля мяча двумя руками по встречной колонне, в шеренгах. Игра «Мяч соседу»	
91.				Подвижные игры с мячом.	
92.				Броски мяча в обруч. Игра «Мяч через сетку»	
93.				ИОТ-легкая атлетика. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	
94.				Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра «Паук и мухи»	
95.				Выполнение прыжка в высоту	
96.				Прыжок в длину с места. Метание в цель. Подвижная игра «Вороны и воробьи»	контрольное выполнение упражнения
97.				Урок-соревнование по теме «Бег на 30 метров. Прыжки через скакалку	контрольное выполнение упражнения
98.				Техника бега 60 м. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Медведи на льдине»	
99.				Выполнение прыжка в длину с разбега. Игра «Перемена мест»	контрольное выполнение упражнения
100.				Подвижные игры	
101.				Эстафеты с элементами легкой атлетики	
102.				Подведение итогов года	

Приложение

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	**Д**
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	**Д**
1.3	Рабочая программа по физической культуре	**Д**
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	**Ф**
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	**Д**
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.	**Д**
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	**Д**

2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	**Д**
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	**Д**
4	**Технические средства обучения**	
4.1	Музыкальный центр	Д
5	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1	Бревно гимнастическое	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
5.8	Скакалка детская	К
5.9	Мат гимнастический	П
5.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.11	Кегли	К
5.12	Обруч пластиковый детский	Д
5.13	Флажки	Д
5.14	Рулетка измерительная	К
5.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
5.16	Лыжи	П
5.17	Аптечка	Д