

ерждаю».
ктор:

забулдинов Р.Б. /зам.
по кол. пед. совета
от
августа 2014 г.

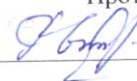


«Согласовано».
Зам. директора по УВР:


/Козлова Н.В. /

«28»августа 2014 г.

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол №1
Рук. МО:


/Биколов Р.М./

«27»августа 2014г.

**Рабочая программа
по физической культуре
1 а класс**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

**Биколова Раиса Мурзаевича
/учитель высшей квалификационной категории/**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета от

протокол №1 от 28 августа 2014г

2014 -2015 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 1 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2005).

Рабочая программа составлена на основе:

1. Закона «Об образовании в Российской Федерации».
2. Закона РТ «Об образовании».
3. Федерального компонента государственного образовательного стандарта по предмету, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004 года №1089.
4. На основании примерной программы основного общего образования по физической культуре (Письмо МО и Н РФ от 7 июля 2005 года №03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»).
5. Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ им.В.Ф.Тарасова» Аксубаевского муниципального района РТ, приказ №179 от 01.09.2014года.

Задачи физического воспитания учащихся 1 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010.

В рабочей 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.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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.

Содержание рабочей программы.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

1 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

1 классы. 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.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

1 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

1.4. Подвижные игры.

2 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

1 классы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

1 классы. Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

1.7. Плавание.

1 классы. Специальные плавательные упражнения. Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Календарно – тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		II	
1	2	3	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	
1.5	Лыжная подготовка	21	
2	Вариативная часть	27	
2.1	Плавание	6	
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	
2.3	Подвижные игры с элементами мини-футбола	11	
	Итого	105	

Календарно – тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Легкая атлетика (11 ч)									
Ходьба и бег (5ч)									
1	<i>Роль ФК и С в формировании здорового образа жизни.</i> Разновидности бега. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный	Инструктаж по ТБ. Роль ФК и С в формировании здорового образа жизни. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать</i> правила ТБ, значение и роль ФК и С в жизни человека. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Повторить правила по ТБ	02.09	
2	Короткая дистанция. Бег 30 м.	1	Комбинированный	Понятие «Короткая дистанция». Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Знать</i> понятие «короткая дистанция». <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы	03.09	

3	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением.	1	Комбинированный	Понятие «ускорение». Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Знать</i> понятие «ускорение». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы	05.09		
4	Бег на результат – 30 м	1	Учетный			Бег на время	Совершенствовать технику ходьбы	09.09		
5	Бег с ускорением - 60 м.	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Знать</i> понятие «ускорение». <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы	10.09		
Прыжки (3ч)										
6	Прыжок с места.	1	Изучение нового материала	Понятие «прыжок». Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Знать</i> технику приземления <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	12.09		
7	Прыжок с разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Знать</i> технику разбега <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	16.09		
8	Прыжок с высоты.	1	Соревнования	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Знать</i> технику основных движений <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Совершенствовать технику прыжка	17.09		
Метание (3ч)										
9	Метание малого мяча.	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	<i>Знать</i> технику движения руки <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Совершенствовать технику метания	19.09		
10	Метание набивного мяча.	1	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику основных движений <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Совершенствовать технику метания	23.09		
11	Метание на дальность	1	Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику основных движений <i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Совершенствовать технику метания	24.09		
Подвижные игры (13 ч)										

12	ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	Комбинированный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> правила по ТБ. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Повторить правила по Т. Б.	26.09	
13	ОРУ. Игра «Два Мороза». Эстафеты.	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ	30.09	
14	<i>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i> Игры.	1	Совершенствования	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> о двигательных действиях, физических качествах, физической нагрузке <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	01.10	
15	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1	Комбинированный			Текущий	Выполнить ОРУ	03.10	
16	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	07.10	
17	Игры-эстафеты.	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ	08.10	
18	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	10.10	
19	Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ	14.10	
20	Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров».	1	Соревнования	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	15.10	
21	Игры-эстафеты.	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ	17.10	
22	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	21.10	
23	ОРУ. Игры-эстафеты.	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ	22.10	
24	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать:</i> правила игры <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	24.10	
Плавание (3 ч)									
25	Кроль на груди	1	Изучение нового материала	Техника работы руки ног. Техника плавания способом кроль на груди	<i>Знать</i> технику дыхания. <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Повторить правила по Т.Б.	28.10	
26	Плавание кролем на груди	1	Изучение нового материала	Техника работы рук и ног. Техника плавания способом кроль на спине.	<i>Знать</i> технику кроля на спине <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа кроль на груди	29.10	
27	Брасс	1	Изучение нового материала	Техника брасса. Техника плавания способом брасс.	<i>Знать</i> технику брасса <i>Уметь:</i> плавать брассом	Текущий	Совершенствовать технику способа кроль на спине	31.10	
Гимнастика (18 ч)									

**Акробатика.Строевые
упражнения
(6 ч)**

28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	1	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Инструктаж по ТБ.	<i>Знать</i> технику кувырка вперед <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок вперед	11.11	
29	Стойка на лопатках.	1	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	<i>Знать</i> технику стойки на лопатках <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок вперед	12.11	
30	Размыкание и смыкание. Кувырок в сторону.	1	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику кувырка в сторону, группировки <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать стойку на лопатках	14.11	
31	Упор присев, пережат.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику упора присев, пережата вперед <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать стойку на лопатках	18.11	
32	Перестроение. Упор присев, пережат.	1	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику упора присев, пережата вперед <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок вперед	19.11	
33	Из стойки на лопатках пережат вперед.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать кувырок вперед	21.11	

Висы. Строевые упражнения(6 ч)

34	Вис стоя и лежа.	1	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка».	<i>Знать</i> технику выполнения висов <i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Отжимание 3-5 раз	25.11	
35	Вис стоя и лежа.	1	Совершенствования			Развитие силовых способностей.	Текущий	Отжимание 3-5 раз	26.11
36	Передвижения по ориентирам. Подтягивание.	1	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Подтягивания. Развитие силовых способностей.	<i>Знать</i> технику передвижения <i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Отжимание 3-5 раз	28.11	
37	Элементы строевой подготовки.	1	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<i>Знать</i> технику дыхания при выполнении виса <i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Подтягивание 2-5 раз	02.12	
38	Вис спиной. Поднимание согнутых ног.	1	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к	<i>Знать</i> технику виса <i>Уметь:</i> выполнять висы, подтягивания	Текущий	Подтягивание 2-5 раз	03.12	

39	Вис. Подтягивание (КДП).	1	Комбинированный	гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	в висе	Текущий	Подтягивание 2-5 раз	05.12	
----	--------------------------	---	-----------------	---	--------	---------	----------------------	-------	--

Опорный прыжок, лазание (6 ч)

40	Лазание по наклонной скамейке	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику лазания. <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Совершенствовать технику упора присев	09.12	
41	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	Совершенствования	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику лазания в упоре присев <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении	10.12	
42	Лазание по наклонной скамейке лежа на животе.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику лазания лежа на животе <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении	12.12	
43	Стойка на бревне. Перелазания через бревно	1	Комбинированный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазания через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику выполнения стойки на двух и одной ноге, перелазания через бревно <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении	16.12	
44	Лазание по гимнастической стенке	1	Комбинированный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику одновременного перехвата и перестановки рук <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ	17.12	
45	Перелазания через козла.	1	Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелазания через козла. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику перелазания <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ	19.12	

Плавание (3 ч)

46	Плавание кролем на спине	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на спине. Игра «Волейбол по кругу»	<i>Знать</i> правила по ТБ <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»	23.12	
47	Старты с тумбочки	1	Изучение нового материала	Техника старта и поворота при плавании кролем на груди и спине. Игра «Смена мест».	<i>Знать</i> технику старта <i>Уметь:</i> стартовать с тумбочки	Текущий	Совершенствовать технику старта с тумбочки	24.12	

48	Старты из воды	1	Изучение нового материала	Техника старта и поворота при плавании кролем на груди и спине. Техника старта из воды. Игра «Третий лишний».	<i>Знать</i> технику поворота <i>Уметь:</i> стартовать из воды	Текущий	Совершенствовать технику старта из воды	26.12	
----	----------------	---	---------------------------	---	---	---------	---	-------	--

Лыжная подготовка (21 ч)

49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки Скользящий шаг.	1	Вводный урок	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать:</i> ТБ, требования к одежде и обуви, понятие об обморожении. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений	Текущий	Повторить правила по ТБ	13.01	
50	Упражнение «Самокат» Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1	Изучение нового материала	Передвижение скользящим шагом без палок. Упражнение «самокат». Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Знать</i> технику выполнения упражнения «Самокат» <i>Уметь</i> передвигаться на одной лыже	Текущий	Совершенствовать скользящий шаг, 1 км	14.01	
51	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот переступанием вокруг носков лыж. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	<i>Знать</i> технику поворота <i>Уметь</i> выполнять поворот вокруг носков лыж	Текущий	Совершенствовать скользящий шаг, 1 км	16.01	
52	Посадка лыжника.		Комбинированный	Подводящие упражнения на месте: посадка лыжника, имитация. Игра «Чей веер лучше», передвижение по кругу скользящим шагом. Игра «Кто быстрее».	<i>Знать</i> термин «Посадка лыжника» <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать подводящие упражнения	20.01	
53	Скольжение на одной лыже.	1	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже.	<i>Знать</i> технику скольжения на одной лыже <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать скольжение на одной лыже	21.01	
54	Подъем «лесенкой».	1	Комбинированный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; Подъем «лесенкой» на небольшую горку, спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику подъема «лесенкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать подъем «лесенкой»	23.01	
55	Переход на параллельную лыжню.	1	Совершенствования	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; передвижение скользящим шагом с палками по кругу обгонять переходя на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем «елочкой», спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику обгона <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать подъем «елочкой»	27.01	
56	Передвижение 500 м. Спуск в основной стойке.	1	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем лесенкой, спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику распределения сил <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать подъем «елочкой»	28.01	
57	Спуск в основной стойке.	1	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом без палок на отрезках 3х 30 м. Подъем «елочкой» на оценку. Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику спуска в основной стойке <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать подъем «елочкой»	30.01	
58	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.	1	Изучение нового материала	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку».	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Прохождение дистанции 1 км	03.02	

59	Скользкий шаг с палками.	1	Совершенствования	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м индивидуально оценить. Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользким шагом с палками в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику скользкого шага <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Прохождение дистанции 1 км	04.02	
60	Игры-эстафеты.	1	Комбинированный	Правила соревнований Равномерное передвижение скользким шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Прохождение дистанции 1 км	06.02	
61	Прохождение дистанции 1 км	1	Зачетный	Передвижение скользким шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки.	<i>Знать</i> технику распределения сил на дистанции <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Контр.норматив	Прохождение дистанции 1 км	10.02	
62	Попеременный двухшажный ход. Посадка лыжника.	1	Изучение нового материала	Стили лыжных ходов. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног.передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, торможение падением (боком) подъем «лесенкой»	<i>Знать</i> технику согласованности движений рук и ног <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	11.02	
63	Посадка лыжника.	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног.	<i>Знать</i> термин «Посадка лыжника» <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	13.02	
64	Попеременный двухшажный ход. Спуски и подъемы.	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения.передвижение без палок по учебной лыжне, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Передвижение с палками, согласовывая перекрестные движения рук и ног. Спуски в основной стойке, подъем «лесенкой».	<i>Знать</i> технику подъема «лесенкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	24.02	
65	«Самокат».	1	Комбинированный	Попеременный 2-ух ш. ход: упражнения-«самокат», тоже, но отталкивание производить лыжей, развернутой носком в сторону. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух шажн. ходом.	<i>Знать</i> технику отталкивания одной лыжей <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	25.02	
66	Торможение падением.	1	Изучение нового материала	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: в основной стойке; в конце спуска выполнить торможение падением (на бок)	<i>Знать</i> технику торможения падением (боком) <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	27.02	
67	Прохождение дистанции 1 км	1	Комбинированный	Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	03.03	

68	Прохождение дистанции 1 км	1	Зачетный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух ш. ходом дистанции 1 км.	<i>Знать</i> технику основных движений <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Оценка техники	Совершенствовать спуск в основной стойке	04.03	
69	Эстафеты на лыжах.	1	Соревнования	Правила соревнований Эстафета на лыжах. Игра «с горки на горку».	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения на лыжах.	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход	06.03	

Подвижные игры (5ч)

70	<i>Олимпийские игры древности и современности. ОРУ. Игры.</i>	1	Комбинированный	Олимпийские игры древности и современности. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> историю Олимпийских игр древности <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	10.03	
71	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	Совершенствование			Текущий	Выполнить ОРУ	11.03	
72	<i>Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Игры.</i>	1	Совершенствование	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> одостижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	13.03	
73	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ	17.03	
74	<i>Основные этапы развития физической культуры в России. Игры.</i>	1	Соревнования	Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> обосновных этапах развития физической культуры в России. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ	18.03	

Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч)

75	Ловля и передача мяча в движении.	1	Изучение нового материала	Правила по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику передачи и приема мяча <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Повторить правила по ТБ	20.03	
76	Ведение на месте.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> термин дриблинг мяча <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	01.04	

77	Дриблинг мяча.	1	Совершенствование	Дриблинг мяча. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> термин дриблинг мяча <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	03.04	
78	Ловля и передача мяча. Игра «Попади в цель».	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику броска <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	07.04	
79	Ведение мяча в движении.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	08.04	
80	Элементы баскетбола. Игра «Передал-садись».	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику дриблинга в движении <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	10.04	
81	Элементы баскетбола. Броски в цель.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику удержания мяча <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	14.04	
82	Элементы баскетбола. Игра «Мяч – среднему». Инструктаж по ТБ.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (цита). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать</i> технику приема мяча <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	15.04	
83	Ведение на месте, в движении.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (цита). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику ведения <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте	17.04	
84	Элементы баскетбола. Игра мини-баскетбол.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, цита, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику передачи мяча	21.04	
Подвижные игры на основе мини-футбола (11 ч)									
85	Бег и старт. 1000 м (КДП)	1	Изучение нового материала	Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, старты из различных п.п. 4-6х10м, бег в гору и под гору. Игра «Догони мяч». 1000 м Развитие выносливости.	<i>Знать</i> технику старта из различных положений <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой. Знать правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать специально-беговые упражнения	22.04	
86-87	Удары по мячу	2	Изучение нового материала	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Игра «Кто вперед». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику удара внутренней частью стопы <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой. Знать правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику ударов	24.04	

88	Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег 500-800 м, бег 30м, 60м на скорость. Игра «кто быстрее». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику ведения и остановки мяча <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, Знать правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику остановки	28.04	
89	Жонглирование	1	Изучение нового материала	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Упражнения на развитие силы. Игры-эстафеты. Развитие координационных способностей.	<i>Знать,</i> что такое контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки, понятие жонглирование <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой,	Текущий	Совершенствовать технику остановки	29.04	
90-91	Основы игры вратаря	2	Изучение нового материала	Основы игры вратаря Прыжок в длину с места на дальность, метание ф/б и теннисного мячей на дальность, линейные эстафеты. Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> основы игры вратаря <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой. Знать правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику передачи	05.05	
92	Остановки мяча подошвой. Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Игры-эстафеты. Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> технику остановки мяча подошвой <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой.	Текущий	Совершенствовать технику передачи	06.05	
93	Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Правила игры. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Развитие выносливости.	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой.	Текущий	Совершенствовать удары по мячу	08.05	
94-95	Игра в мини-футбол	2	Совершенствования	Правила игры. Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой,	Текущий	Совершенствовать удары по мячу	12.05	

Легкая атлетика 10 (ч)

96	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Ходьба.	1	Комбинированный	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Знать</i> оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Правила по Т.Б. <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Повторить правила по Т. Б.	13.05	
97	Ходьба и бег.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику ходьбы	15.05	
98	Бег 30 м. Челночный бег.	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных	<i>Знать</i> технику челночного бега, термин ускорение <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения при ходьбе и	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы	19.05	

99	Тестирование физических качеств. Бег 30 м (КДП)	1	Учетный	и координационных способностей	беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Поточный	Выполнить ОРУ	20.05	
----	---	---	---------	--------------------------------	--	----------	---------------	-------	--

Прыжки (3ч)									
100	Прыжок с места (КДП)	1	Комбинированный	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	<i>Знать</i> технику прыжка с места <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Поточный	Совершенствовать технику прыжка с места	22.05	
101	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Знать</i> технику разбега <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Совершенствовать технику прыжка с места	23.05	
102	Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега	1	Соревнования	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Знать</i> технику приземления <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Совершенствовать технику прыжка с разбега	25.05	
Метание мяча (3ч)									
103	Метание малого мяча.	1	Комбинированный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> основные движения мяча <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Совершенствовать технику метания	27.05	
104	Метание набивного мяча.	1	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику метания набивного мяча из-за головы <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Совершенствовать технику метания	29.05	
105	Метание с отскока.	1	Комбинированный	Метание малого мяча на дальность с отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику метания с отскока <i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании.	Текущий	Совершенствовать технику метания	30.05	

Требования к уровню подготовленности учащихся.

1.. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	7,0	7,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	125	135
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	3	6
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	10,0	10,7

Список литературы.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2005**).
2. Лях В. И. Физическая культура. **1-4** кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, **2010**.