

# «Знаменская школа»

Автономная некоммерческая организация православная средняя  
общеобразовательная школа (АНО ПСОШ «Знаменская школа»)

---

УТВЕРЖДЕНО  
Правлением АНО ПСОШ  
«Знаменская школа»  
(протокол от 04.06.2019  
№ 01/19)

Введено в действие Приказом директора АНО ПСОШ  
«Знаменская школа»  
от 28.08.2019 № 069/19

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом АНО  
ПСОШ «Знаменская школа»  
(протокол от 28.08.2019  
№ 03/19)



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **по учебному курсу «Физическая культура»** *(авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич)* **для 2 класса** **на 2019-2020 учебный год**

Составила: Рысина Ю. А.  
Учитель физической культуры

Московская область, Одинцовский район,  
сельское поселение Горское, село Знаменское  
2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений Российской Федерации;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 08 июня 2015 г., 28 декабря 2015 г., 26 января 2016 г., 21 апреля 2016 г., 29 декабря 2016 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с основными требованиями Основной общеобразовательной программы начального общего образования АНО ПСОШ «Знаменская школа».

Рабочая программа составлена на основании Учебного плана АНО ПСОШ «Знаменская школа» на 2019-2020 учебный год.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект (УМК) «Школа России»:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64с. – ISBN 978-5-09-071176-0.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М, Просвещение, 2013.

Учебно-методический комплект допущен Министерством образования и науки РФ и соответствует ФГОС НОО.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)
- овладение базовыми понятиями православного вероучения, выстраивающими правильное понимание отношений знания и веры, науки и религии;
- формирование умения извлекать духовный и нравственный смысл из общих знаний и универсальных учебных действий

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### ***Личностные результаты:***

- 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.

#### ***Метапредметные результаты:***

- 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 учетом требований ее 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:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Характеристика деятельности обучающихся
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>
2.	<b>Кроссовая подготовка</b>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
3.	<b>Гимнастика</b>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>

		<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазаньи и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
4.	<b>Подвижные игры</b>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>

		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
5.	<b>Лыжная подготовка</b>	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды. Различают виды передвижения на лыжах Описывают технику движения на лыжах Осваивают технику движения на лыжах
6.	<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

### Учебно-тематический план

3 часа в неделю, всего 102 часа.

№	Тематический блок	Количество часов (в год)
1	Легкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	25
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры	10
5	Лыжная подготовка	16
6	Подвижные игры на основе баскетбола	12

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 часа в неделю, всего 102 часа.

№	Дата по плану	Дата по факту	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>				
1	<b>2.09</b>		<b>Ходьба и бег.</b> Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1
2	<b>4.09</b>		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
3	<b>6.09</b>		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. Игра «Салки на марше» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
4	<b>9.09</b>		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Два мороза» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
5	<b>11.09</b>		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
6	<b>13.09</b>		<b>Прыжки.</b> Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
7	<b>16.09</b>		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40см. ОРУ. Игра «Салки с вырубкой». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
8	<b>18.09</b>		Прыжок с высоты до 40см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
9	<b>20.09</b>		<b>Метание.</b> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	<b>23.09</b>		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1



11	<b>25.09</b>		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
<b>Кроссовая подготовка 14 часов</b>				
12	<b>27.09</b>		<b>Бег по пересеченной местности.</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
13	<b>30.09</b>		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1
14	<b>2.10</b>		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
15	<b>4.10</b>		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
16	<b>7.10</b>		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	1
17	<b>9.10</b>		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки-догонялки».	1
18	<b>11.10</b>		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой».	1
19	<b>14.10</b>		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1
20	<b>16.10</b>		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
21	<b>18.10</b>		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1
22	<b>21.10</b>		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1

23	<b>23.10</b>		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Через скакалку».	1
24	<b>25.10</b>		Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	1
25	<b>28.10</b>		Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки-догонялки».	1
<b>Гимнастика 18 часов</b>				
26	<b>30.10</b>		<b>Акробатика. Строевые упражнения</b> Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
27	<b>1.11</b>		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Название гимнастических снарядов.	1
28	<b>11.11</b>		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону (исполнение). ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
29	<b>13.11</b>		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
30	<b>15.11</b>		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Полушпагат. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
31	<b>18.11</b>		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Полушпагат. ОРУ. Игра «Фигуры».	1
32	<b>20.11</b>		<b>Висы. Строевые упражнения</b> Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых ног. Игра «Змейка».	1
33	<b>22.11</b>		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к	1

			гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	
34	25.11		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной с опорой на локтях поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1
35	27.11		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе на руках поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	1
36	29.11		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игры с предметами. Развитие силовых способностей.	1
37	2.12		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1
38	4.12		<b>Опорный прыжок, лазание.</b> ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1
39	6.12		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.	1
40	9.12		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1
41	11.12		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание	1

			через коня, бревно. Игра «Через скакалку». Развитие координационных способностей.	
42	13.12		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1
43	16.12		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1
<b>Подвижные игры 10 часов</b>				
44	18.12		<b>Подвижные игры</b> ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
45	20.12		ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	23.12		ОРУ. Игра «Салки на марше». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
47	25.12		ОРУ. Игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	27.12		ОРУ. Командная игра: «Ковер-самолет» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
49	30.12		<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</b> Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра. ОРУ. Эстафеты.	1
50	09.01		ОРУ. Командная игра: «Переход через скакалку». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51	10.01		ОРУ. Игра: « Попади в мяч ». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52	13.01		ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53	15.01		ОРУ в движении. Игра: «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
<b>Лыжная подготовка – 16 ч.</b>				
54	17.01		Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
55	20.01		Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1

56	22.01		Урок игра. Соревнование. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж.	1
57	24.01		Разучивание скользящего шага.	1
58	27.01		Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1
59	29.01		Урок игра. Соревнование. Передвижение скользящим шагом.	1
60	31.01		Передвижение скользящим шагом. Лыжная эстафета	1
61	03.02		Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
62	05.02		Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом.	1
63	07.02		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1
64	10.02		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1
65	12.02		Урок игра. Соревнование. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1
66	14.02		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1
67	17.02		Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1
68	19.02		Урок игра. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход.	1
69	21.02		Соревнование. Дистанция 1 км.	1
<b>Кроссовая подготовка -5 ч.</b>				
70	02.03		<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1
71	04.03		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Упражнения на развитие выносливости.	1
72	06.03		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Упражнения на развитие выносливости	1
73	11.03		Равномерный бег 5 минут. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Упражнения на развитие выносливости.	1
74	13.03		Бег по пересеченной местности без учета времени, дистанция 1 км. ОРУ. Игра «Третий лишний»	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 12 часов</b>				
75	16.03		<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b> Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо,	1

			щит, мишень). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	
76	18.03		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячом. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1
77	20.03		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячом. Ведение на месте. Игра «Отбери мяч». Развитие координационных способностей.	1
78	23.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Обвод вокруг себя. Броски в цель (горизонтальную). ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1
79	25.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Обвод вокруг себя. Броски в цель (горизонтальную). ОРУ с мячом. . Развитие координационных способностей.	1
80	27.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, вокруг себя вправо , влево. Броски в цель (горизонтальную). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1
81	30.03		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, вокруг себя вправо, влево. Броски в цель ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1
82	01.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель. ОРУ. Игра «Вышибалы». Развитие координационных способностей.	1
83	03.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте с передачей по кругу. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячом. Игра «Попади в цель». Развитие координационных способностей.	1
84	06.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	1
85	08.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ с мячом. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1
86	10.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.. ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей.	1
<b>Кроссовая подготовка 6 часов</b>				
87	13.04		<b>Бег по пересеченной местности</b> Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1
88	15.04		Бег равномерный 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100 x 50). Преодоление малых	1

			препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	
89	22.04		Бег равномерный 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100 x50). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1
90	24.04		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
91	27.04		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Эстафета.	1
92	29.04		Бег равномерный 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.. Преодоление малых препятствий.. Развитие выносливости.	1
<b>Легкая атлетика 10 часов</b>				
93	06.05		<b>Ходьба и бег</b> Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
94	08.05		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Третий лишний» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
95	13.05		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Два мороза» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
96	15.05		<b>Прыжки.</b> Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
97	18.05		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра по выбору учащихся. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
98	20.05		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
99	22.05		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра по выбору учащихся. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
100	25.05		<b>Метание</b> малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. развитие скоростно-силовых способностей.	1
101	27.05		Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

102	29.05		<p>ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м</p> <p><b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.</b> Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1
-----	-------	--	---	---



## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

### *Учебно-методическая литература*

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64с. – ISBN 978-5-09-071176-0.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М, Просвещение, 2013.

### *Интернет ресурсы*

- [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru) – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- [uchportal.ru](http://uchportal.ru) – Учительский портал.
- [k-uroku.ru](http://k-uroku.ru) – К уроку.ru.
- [it-n.ru](http://it-n.ru) – Сеть творческих учителей

### *Технические средства обучения*

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

### *Учебно-практическое оборудование*

- Стенка гимнастическая
- Мячи
- Палка гимнастическая
- Скакалки
- Маты гимнастические
- Рулетка
- Аптечка