

«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 общегосударственного 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.	Легкая атлетика	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
2.	Кроссовая подготовка	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
3.	Гимнастика	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

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

		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.	Лыжная подготовка	Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды. Различают виды передвижения на лыжах Описывают технику движения на лыжах Осваивают технику движения на лыжах
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	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
Легкая атлетика 11 часов				
1	2.09		Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1
2	4.09		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	6.09		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	9.09		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Два мороза» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
5	11.09		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
6	13.09		Прыжки. 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	16.09		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты до 40см. ОРУ. Игра «Салки с выручкой ». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
8	18.09		Прыжок с высоты до 40см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
9	20.09		Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	23.09		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	25.09		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Кроссовая подготовка 14 часов				
12	27.09		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
13	30.09		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1
14	2.10		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
15	4.10		Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
16	7.10		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	1
17	9.10		Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки-догонялки».	1
18	11.10		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с вырубкой».	1
19	14.10		Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1
20	16.10		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	1
21	18.10		Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1
22	21.10		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1

23	23.10		Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Через скакалку».	1
24	25.10		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	28.10		Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки-догонялки».	1
Гимнастика 18 часов				
26	30.10		Акробатика. Строевые упражнения Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Инструктаж по ТБ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
27	1.11		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	11.11		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок в сторону (исполнение). ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
29	13.11		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	15.11		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	18.11		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	20.11		Висы. Строевые упражнения 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	22.11		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		Опорный прыжок, лазание. 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
Подвижные игры 10 часов				
44	18.12		Подвижные игры 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		Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. 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
Лыжная подготовка – 16 ч.				
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
Кроссовая подготовка -5 ч.				
70	02.03		Бег по пересеченной местности 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
Подвижные игры на основе баскетбола 12 часов				
75	16.03		Подвижные игры на основе баскетбола 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 (кольцо, щит, мишень). 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 (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячом. Эстафета 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 (кольцо, щит, мишень). 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 (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1
82	01.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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 (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячом. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1
85	08.04		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 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 (кольцо, щит, мишень). ОРУ с мячом. Игра «Вышибалы». Развитие координационных способностей.	1
Кроссовая подготовка 6 часов				
87	13.04		Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1

88	15.04		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1
89	22.04		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1
90	24.04		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ в движении. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
91	27.04		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафета.	1
92	29.04		Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
Легкая атлетика 10 часов				
93	06.05		Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» 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		Прыжки. 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. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
99	22.05		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра по выбору учащихся. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
100	25.05		Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей.	1

101	27.05		Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
102	29.05		ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	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 – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- uchportal.ru – Учительский портал.
- k-uroku.ru – К уроку.
- 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