

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
п.Шарова Белинского района Пензенской области имени В.А. Секина

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от 26.08.2022
года

Одобрено
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 29.08.2022 года



**Рабочая программа
по физической культуре**

**для 2 класса
на 2022– 2023 учебный год**

Учитель начальных классов

Кузнецова В.С

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования на основе Программы образовательных учреждений «Физическая культура», 1-4 классы под редакцией В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,)М, Москва, «Просвещение», 2016 год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелазать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

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

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

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

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)

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

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;

- плавать в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

Для слепых и слабовидящих обучающихся

Формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе трудовых действий;

Формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

Заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью, с учётом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре: 9

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Физкультурно-оздоровительная деятельность: 18

Комплексы для физических упражнений для утренней зарядки. Физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с элементами акробатики: 17

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине с помощью и самостоятельно; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении, перелезание через препятствия.

Легкоатлетические упражнения: 27

Бег на короткие и длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка: 16

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками, передвижение на лыжах до 1 км с равномерной скоростью.

Подвижные игры: 15

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка», поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: подвижные игры: «Передал — садись». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование по физической культуре. 2 класс

Основы знаний о физической культуре 9 ч

1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Обучение строевым упражнениям. Подвижная игра «Давай познакомимся»	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Разбежались и собрались».	1
3	Игра «Горелки». Обучение технике челночного бега.	1
4	Обучение разминки на координацию. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Гуси - лебеди».	1
5	Обучение разминки с мячами. Тестирование метания мяча на точность. Русская народная игра «Два мороза».	1
6	Возникновение физической культуры и спорта. Обучение разминки в движении. Подвижная игра «Гуси - лебеди».	1
7	Олимпийские игры. Обучение технике метания на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	1
8	Что такое физическая культура? Русская народная игра «Горелки».	1
9	Ритм и темп Обучение разминки в кругу. Подвижная игра «Кошки, мышки».	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 18 ч		
10	Личная гигиена человека. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра «Салки с	1

	«домиками».	
11	Личная гигиена человека. Обучение техники высокого старта. Подвижная игра «Салки домиками».	1
12	Стихотворное сопровождение на уроках. Игра «Два мороза».	1
13	Обучение размыканию на руки в стороны, упражнению на равновесие. Подвижная игра «Горелки».	1
14	Продемонстрировать что такое темп и ритм. Подвижная игра «Кошки, мышки!»	1
15	Обучение ловли и броскам мяча в парах. Игра «Осада города».	1
16	Закрепить разминку с мячами. Русская народная подвижная игра «Осада города».	1
17	Обучение разминки на гибкость. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Два мороза».	1
18	Закрепить разминку на гибкость. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек Игра «Пятнашки».	1
19	Познакомить с внутренними органами человека. Тестирования прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1
20	Познакомить со скелетом человек. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
21	Познакомить с мышечной системой человека. Обучение разминки у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Игра «Охотники и утки».	1
22	Подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Салки». Развития координации движений.	1
23	Индивидуальная работа с мячом. Русская народная подвижная игра «Осада города».	1
24	Школа укрощённого мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	1
25	Обучение новой разминки с мячом. Русская народная подвижная игра «Ночная охота».	1
26	Глаза закрывай- упражнения начинай. Подвижная игра «Ночная охота».	1
27	Закрепление разминки с закрытыми глазами. Русские народные подвижные игры.	1
	2 четверть	
	Гимнастика с элементами акробатики: 17	
28	Инструкция по т/б на уроках гимнастики. Обучение перекатам. Подвижная игра «Удочка».	1
29	Обучение Разновидностям перекатов. Подвижная игра «Удочка».	1
30	Обучение основам техника выполнения кувырка вперед. Русская народная игра «Два мороза».	1
31	Закрепление основных элементов кувырка вперед, подвижная игра «Успей убрать».	1
32	Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные елочки».	1
33	Закрепление техники стойки на лопатках, упражнения на укрепление правильной осанки. Подвижная игра– соревнование «Волшебные елочки».	1
34	Закрепление техники стойки на лопатках. Подвижная игра на внимание.	1
35	Обучение лазанию по гимнастической стенке. Игра на внимание.	1
36	Обучение перелазанью по гимнастической стенке. Эстафеты – соревнование.	1
37	Обучение основным элементам висов на перекладине. Игра «Удочка».	1
38	Обучение разминки с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Игра «Горелки».	1
39	Обучение прыжкам со скакалкой. Подвижная игра «Шмель».	1
40	Обучение висам на гимнастической стенке. Подвижная игра «Волк во рву».	1
41	Закрепление основам лазанья по гимнастической стенке. Русская народная подвижная игра «Пятнашки».	1
42	Обучение вращению обруча, танцевальным движениям. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки».	1
43	Обучение разминки с мячами. Круговая тренировка. Русская народная игра «Горелки».	1
44	Круговая тренировка. Подвижная игра.	1
	Лыжная подготовка: 16	
45	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Обучение ступающему шагу на лыжах без палок. Подвижная игра на внимание.	1
46	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Подвижная игра на внимание.	1
47	Обучение поворотам переступание. На лыжах без палок Русская народная игра «Снежки».	1
48	Обучение ступающему шагу на лыжах с палками. Эстафеты на лыжах.	1
49	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Подвижная игра «Самокат».	1

50	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Подвижная игра «Самокат».	1
3 четверть		
51	Обучение поворотам переступанием на лыжах. Игра «Снежки»	1
52	Обучение ступающему шагу на лыжах с палками. Эстафеты на лыжах.	1
53	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Подвижная игра «Самокат».	1
54	Обучение поворотам переступание м на лыжах с палками. Русская народная игра «Снежки».	1
55	Закрепление поворотов переступание м на лыжах с палками Подвижная игра «Веер».	1
56	Закрепление поворотов переступание м на лыжах с палками. Подвижная игра «Самый лучший».	1
57	Прохождение дистанции изученными ходами. Игра на внимание.	1
58	Обучение скользящего шага на лыжах с палками змейкой Соревнование «Биатлон».	1
59	Прохождение дистанции изученными ходами Игра «Кто дальше проскользит».	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке Русская народная подвижная игра «Снежки».	1
Подвижные игры 15ч		
61	Влияние здорового образа жизни на человека. Подвижная игра «Белочка защитница».	1
62	Влияние физических упражнений на здоровье человека. Подвижная игра «Белочка защитница».	1
63	Осанка правила личной гигиены. Игра «Лапта».	1
64	Обучение броскам и ловле мяча в парах в движении. Игра «Лапта».	1
65	Закрепление бросков и ловли мяча в парах в движении. Подвижная игра «Котел».	1
66	Обучение техники ведение мяча. Подвижная игра «Котел».	1
67	Закрепление техники ведения мяча в движении Русская народная игра «Пионербол».	1
68	Утренняя гигиеническая гимнастика. Эстафеты с мячом.	1
69	Подвижные игры с мячом.	1
70	Подвижные игры.	1
71	Обучение броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1
72	Органы чувств. Обучение точности броска через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1
73	Физминутки для глаз. Подвижная игра «Пионербол».	1
74	Обучение техники бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Русская народная игра «Лапта».	1
75	Подвижные игры на развитие координации.	1
Легкоатлетические упражнения: 27		
76	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1
77	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижную игру «Грибы и шалуны».	1
78	Обучение прыжка в высоту. Русская народная игра «Горелки».	1
79	Закрепление техники в прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы и шалуны».	1
80	Закрепление <i>техники</i> в прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы и шалуны».	1
81	Обучение техники броска мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
4 четверть		
82	Обучение техники броска мяча снизу. Русская народная игра «Лапта».	1
83	Тестирование челночного бега 3X10 м. Подвижная игра «Точно в цель».	1
84	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».	1
85	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Русская народная игра «Горелки»	1
86	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	1
87	Тестирование подтягивание на низкой перекладине Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	1
88	Тестирование подъема туловища за30 сек. Русская народная подвижная игра «Лапта».	1
89	Закрепление техники метания на точность. Подвижная игра «Ловушка».	1
90	Тестирование метания малого мяча на точность.	1
91	Тестирование метания малого мяча на дальность. Народная русская подвижная игра «Салки».	1

92	Закрепление техники беговых упражнений. Эстафеты на развитие скорости.	1
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостик».	1
94	Закрепление техники прыжков со скакалкой. Русская народная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
95	Прыжки со скакалкой на время. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
96	Контроль прыжки со скакалкой на время. Командная подвижная игра «хвостики» «Ловушка».	1
97	Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
98	Контроль прыжки со скакалкой на время. Командная подвижная игра «хвостики» «Ловушка».	1
99	Закрепление техники прыжков в скакалку. Русская народная игра «Горелки».	1
100	Закрепление техники прыжков в скакалку. Командные подвижные игры.	1
101	Определения уровня физической подготовленности. Подвижные игры.	1
102	Определения уровня физической подготовленности. Подвижные игры	1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре. 2 класс

Основы знаний о физической культуре 9 ч

1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Обучение строевым упражнениям. Подвижная игра «Давай познакомимся»	5.09
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Разбежались и собрались».	7.09
3	Игра «Горелки». Обучение технике челночного бега.	8.09
4	Обучение разминки на координацию. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Гуси - лебеди».	12.09
5	Обучение разминки с мячами. Тестирование метания мяча на точность. Русская народная игра «Два мороза».	14.09
6	Возникновение физической культуры и спорта. Обучение разминки в движении. Подвижная игра «Гуси - лебеди».	15.09
7	Олимпийские игры. Обучение технике метания на дальность. Подвижная игра «Колдунчики»	19.09
8	Что такое физическая культура? Русская народная игра «Горелки».	21.09
9	Ритм и темп Обучение разминки в кругу. Подвижная игра « Кошки , мышки».	22.09
Физкультурно-оздоровительная деятельность 18 ч		
10	Личная гигиена человека. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра «Салки с домиками».	26.09
11	Личная гигиена человека. Обучение технике высокого старта. Подвижная игра «Салки домиками».	28.09
12	Стихотворное сопровождение на уроках. Игра «Два мороза».	29.09
13	Обучение размыканию на руки в стороны, упражнению на равновесие. Подвижная игра «Горелки».	3.10
14	Продемонстрировать что такое темп и ритм. Подвижная игра «Кошки, мышки!»	5.10
15	Обучение ловли и броскам мяча в парах. Игра «Осада города».	6.10
16	Закрепить разминку с мячами. Русская народная подвижная игра «Осада города».	10.10
17	Обучение разминки на гибкость. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра «Два мороза».	12.10
18	Закрепить разминку на гибкость. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек Игра «Пятнашки».	13.10
19	Познакомить с внутренними органами человека. Тестирования прыжка в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	17.10
20	Познакомить со скелетом человек. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Охотники и утки».	19.10
21	Познакомить с мышечной системой человека. Обучение разминки у гимнастической стенки. Тестирование виса на время. Игра «Охотники и утки».	20.10
22	Подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Салки». Развития координации движений.	24.10
23	Индивидуальная работа с мячом. Русская народная подвижная игра «Осада города».	26.10

24	Школа укрощённого мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	27.10
25	Обучение новой разминки с мячом. Русская народная подвижная игра «Ночная охота».	31.10
26	Глаза закрывай- упражнения начинай. Подвижная игра «Ночная охота».	2.11
27	Закрепление разминки с закрытыми глазами. Русские народные подвижные игры.	3.11
2 четверть		
Гимнастика с элементами акробатики: 17		
28	Инструкция по т/б на уроках гимнастики. Обучение перекатам. Подвижная игра «Удочка».	14.11
29	Обучение Разновидностям перекатов. Подвижная игра «Удочка».	16.11
30	Обучение основам техника выполнения кувырка вперед. Русская народная игра «Два мороза».	17.11
31	Закрепление основных элементов кувырка вперед, подвижная игра «Успей убрать».	21.11
32	Обучение технике стойки на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волшебные елочки».	23.11
33	Закрепление техники стойки на лопатках, упражнения на укрепление правильной осанки. Подвижная игра – соревнование «Волшебные елочки».	24.11
34	Закрепление техники стойки на лопатках. Подвижная игра на внимание.	28.11
35	Обучение лазанию по гимнастической стенке. Игра на внимание.	30.11
36	Обучение перелазанью по гимнастической стенке. Эстафеты – соревнование.	1.12
37	Обучение основным элементам висов на перекладине. Игра «Удочка».	5.12
38	Обучение разминки с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Игра «Горелки».	7.12
39	Обучение прыжкам со скакалкой. Подвижная игра «Шмель».	8.12
40	Обучение висам на гимнастической стенке. Подвижная игра «Волк во рву».	12.12
41	Закрепление основам лазанья по гимнастической стенке. Русская народная подвижная игра «Пятнашки».	14.12
42	Обучение вращению обруча, танцевальным движениям. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки».	15.12
43	Обучение разминки с мячами. Круговая тренировка. Русская народная игра «Горелки».	19.12
44	Круговая тренировка. Подвижная игра.	21.12
Лыжная подготовка: 16		
45	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Обучение ступающему шагу на лыжах без палок. Подвижная игра на внимание.	22.12
46	Обучение скользящему шагу на лыжах без палок. Подвижная игра на внимание.	26.12
47	Обучение поворотам переступание. На лыжах без палок Русская народная игра «Снежки».	28.12
48	Обучение ступающему шагу на лыжах с палками. Эстафеты на лыжах.	29.12
49	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Подвижная игра «Самокат».	
50	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Подвижная игра «Самокат».	
3 четверть		
51	Обучение поворотам переступанием на лыжах. Игра «Снежки»	9.01
52	Обучение ступающему шагу на лыжах с палками. Эстафеты на лыжах.	11.01
53	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками. Подвижная игра «Самокат».	12.01
54	Обучение поворотам переступание м на лыжах с палками. Русская народная игра «Снежки».	16.01
55	Закрепление поворотов переступание м на лыжах с палками Подвижная игра «Веер».	18.01
56	Закрепление поворотов переступание м на лыжах с палками. Подвижная игра «Самый лучший».	19.01
57	Прохождение дистанции изученными ходами. Игра на внимание.	23.01
58	Обучение скользящего шага на лыжах с палками змейкой Соревнование «Биатлон».	25.01
59	Прохождение дистанции изученными ходами Игра «Кто дальше проскользит».	26.01
60	Контрольный урок по лыжной подготовке Русская народная подвижная игра«Снежки».	30.01
Подвижные игры 15ч		
61	Влияние здорового образа жизни на человека. Подвижная игра «Белочка защитница».	1.02
62	Влияние физических упражнений на здоровье человека. Подвижная игра «Белочка защитница».	2.02
63	Осанка правила личной гигиены. Игра «Лапта».	6.02
64	Обучение броскам и ловле мяча в парах в движении. Игра «Лапта».	8.02
65	Закрепление бросков и ловли мяча в парах в движении. Подвижная игра «Котел».	9.02
66	Обучение техники ведение мяча. Подвижная игра «Котел».	13.02

67	Закрепление техники ведения мяча в движении Русская народная игра «Пионербол».	15.02
68	Утренняя гигиеническая гимнастика. Эстафеты с мячом.	16.02
69	Подвижные игры с мячом.	20.02
70	Подвижные игры.	22.02
71	Обучение броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	27.02
72	Органы чувств. Обучение точности броска через волейбольную сетку. Подвижная игра «Забросай противника мячами».	1.02
73	Физминутки для глаз. Подвижная игра «Пионербол».	2.03
74	Обучение техники бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Русская народная игра «Лапта».	6.03
75	Подвижные игры на развитие координации.	9.03
	Легкоатлетические упражнения: 27	
76	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	13.03
77	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижную игру «Грибы и шалуны».	15.03
78	Обучение прыжка в высоту. Русская народная игра «Горелки».	16.03
79	Закрепление техники в прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы и шалуны».	20.03
80	Закрепление <i>техники</i> в прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы и шалуны».	22.03
81	Обучение техники броска мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	23.03
	4 четверть	
82	Обучение техники броска мяча снизу. Русская народная игра «Лапта».	5.04
83	Тестирование челночного бега 3X10 м. Подвижная игра «Точно в цель».	6.04
84	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Точно в цель».	10.04
85	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Русская народная игра «Горелки»	12.04
86	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки».	13.04
87	Тестирование подтягивание на низкой перекладине Подвижная игра «Лес, болото, озеро».	17.04
88	Тестирование подъема туловища за30 сек. Русская народная подвижная игра «Лапта».	19.04
89	Закрепление техники метания на точность. Подвижная игра «Ловушка».	20.04
90	Тестирование метания малого мяча на точность.	24.04
91	Тестирование метания малого мяча на дальность. Народная русская подвижная игра «Салки».	26.04
92	Закрепление техники беговых упражнений. Эстафеты на развитие скорости.	27.04
93	Тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостик».	3.05
94	Закрепление техники прыжков со скакалкой. Русская народная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	4.05
95	Прыжки со скакалкой на время. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	8.05
96	Контроль прыжки со скакалкой на время. Командная подвижная игра «хвостики» «Ловушка».	10.05
97	Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	11.05
98	Контроль прыжки со скакалкой на время. Командная подвижная игра «хвостики» «Ловушка».	15.05
99	Закрепление техники прыжков в скакалку. Русская народная игра «Горелки».	17.05
100	Закрепление техники прыжков в скакалку. Командные подвижные игры.	18.05
101	Определения уровня физической подготовленности. Подвижные игры.	22.05
102	Определения уровня физической подготовленности. Подвижные игры	24.05

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2014
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,20014.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,20014.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,20014.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2010
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2014.
8. В.И. Лях, Физическая культура, Методические рекомендации, М: «Просвещение» 2014 г.
9. В.И. Лях, Физическая культура 1-4 кл, М: «Просвещение»