Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа

имени В.А. Секина п.Шарова Белинского района Пензенской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании МО  Протокол №  от 27.08.2019года | Одобрено  на заседании  педагогического совета  Протокол №1  от 28.08.2019года | Утверждено  директор ОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В.Канисева  Приказ №  от 29.08 2019года |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 2 классов**

**на 2019 – 2020 учебный год**

Учитель начальных классов

Кузнецова В.С

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена с использованием федеральных государственных стандартов начального общего образования, рабочей программы по физической культуре(Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,)М, «Просвещение», 2014 год**.**

На изучение физической культуры во **2 классе** — **102** (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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», пли планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;

- узнают о положительном влияние 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 проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течении 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 социального 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 висе, поднимание ног в висе, 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 техники высокого старта. Подвижная игра «Салки с «домиками». | 1 |
| 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 *техники* 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 3Х10 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 техники высокого старта. Подвижная игра «Салки с «домиками». | 26.09 |
| 11 | Личная гигиена человека. Обучение техники 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 *техники* 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 3Х10 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 |

**Литература**

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, Визическая культура 1-4 кл, М: «Просвещение»