

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРВОМАЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

Согласовано:

Зам. дир. по УВР  / Лобанова Т.П.

Утверждаю:

Директор школы  / Савичев Ю.В.

Приказ № 81 от 29.08.2019 г.



Рассмотрено на заседании
педсовета № 12 от 29 августа 2019 г.

Учебная рабочая программа
на 2019-2020 учебный год

Физическая культура - 2

Подготовила:

учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна



 **Федеральный
Государственный
Образовательный
СТАНДАРТ**

п. Первомайский, 2019 – 2020 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план, примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Перечень Примерных программ по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющие государственную аккредитацию на 2019/2020 учебный год»
6. Учебный план МБОУ «Первомайская ООШ» Первомайского района Оренбургской области на 2019/2020 учебный год.
7. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2018.
8. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014

Количество часов: всего 102 часа в год, в неделю - 3 часа

Общая **цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи**:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

2. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Требования к уровню подготовки учащихся

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- 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 (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

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 (спортивном зале и местах рекреации), 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 приёмы 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); 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 приёмы;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания 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 по упрощенным правилам.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ВО 2 КЛАССЕ

Название раздела	Количество часов в год
Знание о физической культуре	12
Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:	90
Легкая атлетика	23
Гимнастика с основами акробатики	23
Лыжная подготовка	18
Подвижные и спортивные игры	26
ИТОГО:	102

4. Календарно-тематическое планирование курса для 2 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Домашнее задание	Дата проведения	
						План.	Факт.
		I четверть 24 часов.					
1	1	Вводный инструктаж. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	Комп.	Строевые упражнения. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры. Работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	Комплекс ОРУ.	3.09	
2	1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Игра «Ловишка», «Салки-дай руку»	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Разновидности ходьбы и бега. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка» и «Салки-дай руку!»	Прочитать текст на с. 11 – 13, рассмотреть иллюстрации, выполнить задание (с. 12)	4.09	
3	2	Техника челночного бега. Игры «Прерванные пятнашки», «Салки-дай руку»	Комп.	Сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Самостоятельно формулировать познавательные цели. Рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила поведения подвижных игр.	Комплекс ОРУ.	6.09	

4	2	Современные Олимпийские игры. Техника бега на короткие дистанции.	Комп.	История возобновления Олимпийских игр. ОРУ в движении и на месте. Техника старта, бега по дистанции, финиш. Подвижная игра «Волки во рву».	Комплекс ОРУ.	10.09	
5	3	Тестирование челночного бега 4х9 м	Комп.	Применять установленные правила в планировании способа решения. Поиск и выделение необходимой информации. Обращаться за помощью, ставить вопросы Подвижная игра «Воробы-попрыгунчики».	Комплекс ОРУ.	11.09	
6	4	Техника метания мягкого мяча на дальность. Подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».	Комб.	Устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».	Комплекс ОРУ.	13.09	
7	5	Тестирование метания мягкого мяча на дальность. Подвижная игра «Хвостики»	Комп.	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать правила тестирования метания мягкого мяча на дальность и правила подвижной игры «Хвостики».	Комплекс ОРУ.	17.09	
8	3	Что такое физическая культура. Игра «Командные хвостики»	Комп.	Понятие физическая культура, для чего нужна?	Комплекс ОРУ.	18.09	

9	6	Техника прыжка в длину с разбега.	Комб.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в игру «Флаг на башне» Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Комплекс ОРУ.	20.09	
10	7	Прыжок в длину с разбега. Игра «Флаг на башне».	Комп.	Применять установленные правила в планировании способа решения. Поиск и выделение необходимой информации. Обращаться за помощью, ставить вопросы.	Комплекс ОРУ.	24.09	
11	8	Прыжок в длину с разбега на результат. Игра «Салки»	Комп.	Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр. Обращаться за помощью, ставить вопросы	Комплекс ОРУ.	25.09	
12	9	Тестирование метание малого мяча на точность. Игра «Бездомный заяц».	Комб.	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Комплекс ОРУ.	27.09	
13	4	Твой организм. Основные части тела человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы.	Комп.	По необходимости назвать части тела, отдельные мышечные группы, органы и системы жизнеобеспечения человека и т.п. на всех уроках. Проходить тестирование подъема туловища, играть в	Выполнить задание с. 25.	1.10	

		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.		подвижную игру. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.			
14	10	Тестирование прыжка в длину с места. Игра «Волк во рву».	Комп.	Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».	Комплекс ОРУ.	2.10	
15	5	Осанка. Подвижная игра «Кот и мыши»»	Комб.	Основные сведения об осанке. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Выполнять подлезания, играть в подвижную игру.	Ответить на вопросы, выполнить задание с. 28	4.10	
16	11	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Режим дня.	Комп.	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Беговые упражнения. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	Комплекс ОРУ.	8.10	
17	12	Ловля и броски малого мяча в парах., игра «Салки с резиновыми кружочками»	Комп.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Повторить упражнения с малыми мячами, как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.	Комплекс ОРУ.	9.10	
18	1	Подвижная игра «Осада города»	Комб.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада	Комплекс ОРУ.	11.10	

				города». Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.			
19	2	Броски и ловля мяча в парах. Игра «Осада города»	Комп.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру. Сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Комплекс ОРУ.	15.10	
20	6	Сердце и кровеносные сосуды. Подвижные игры.	Комп.	Как работает сердце. Какие изменения при беге, ходьбе. Влияние физических упр. На работу сердца. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Волк и зайцы».	Рассмотреть иллюстрации с. 35. Подсчет пульса на запястье.	16.10	
21	3	Ведение мяча. Игра «Ночная охота»	Комб.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота». Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.	Комплекс ОРУ.	18.10	
22	7	Органы чувств. Упражнения с мячом. Игра «ночная охота»	Комп.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Поиск и выделение необходимой информации. Обращаться за помощью, ставить вопросы.	Запомнить правила сохранения зрения, слуха, ответить на вопросы и	22.10	

					выполнить задания с. 46		
23	4	Подвижные игры.	Комп.	Владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Выполнять упражнения с мячом, рассказать правила проведения выбранных подвижных игр. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.	Комплекс ОРУ.	23.10	
24	1	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Личная гигиена	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Правила личной гигиены, как это важно.</i> ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	Прочитать текст на с. 47-56, выполнить задание и ответить на вопросы с. 48, 55-56	25.10	
II четверть 24 час							
25	2	Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка»	Комп.	Продemonстрировать рисунки 31-33, иллюстрации с. 126 – 128 и рисунка 36 на с. 132. Выполнять кувырок вперед, играть в игру «Удочка». Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.	Прочитать текст на с. 116-133, рассмотреть иллюстрации, выполнить комплексы упр. повторить правила на с. 133	5.11	
26	3	Кувырок вперед с трех шагов. Игра «Удочка»	Комп.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в игру	Комплекс ОРУ	6.11	

				«Удочка». Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.			
27	4	<u>Строевые упражнения.</u> Сгибание рук в висе. Учет.	Комп.	Виды строевых упражнений. Построение в колонну по одному. Строевые приемы и команды «Шагом марш!», «На месте стой!». ОРУ в движ. и на месте. Сгибание рук в висе. Учет.	Комплекс ОРУ	8.11	
28	5	Стойка на лопатках , мост. Игра «Волшебные елочки»	Комп.	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру, иметь представления о том, что такое осанка. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.	Комплекс ОРУ	12.11	
29	6	Круговая тренировка. Игра «Волшебные елочки» Закаливание	Комб.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру, иметь представление о том, что такое осанка. Обращаться за помощью, ставить вопросы. Виды закаливания.	Прочитать текст на с. 47-56, выполнить задание и ответить на вопросы с. 48, 55-56	13.11	
30	7	Стойка на голове. Игра «Третий лишний»	Комб.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами. Оказывать первую	Комплекс ОРУ	15.11	

				помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.			
31	8	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Белочка-защитница» Сгибание рук в упоре. <i>Учет.</i>	Комп.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.	Комплекс ОРУ	19.11	
32	9	Различные виды перелезаний.. Строевые приемы и команды.	Комп.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения., разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка». Формирование способов Позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Упражнения для развития ловкости. Строевые приемы и команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!». ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волк и зайцы».	Комплекс ОРУ	20.11	

33	10	Круговая тренировка. Игра «Кто дальше бросит»	Комб.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Проходить станции круговой тренировки. Играть в подвижную игру «Удочка». Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.	Комплекс ОРУ	22.11	
34	11	Развиваем быстроту. Строевые приемы и команды. Мозг и нервная система.	Комп.	Рассказ об отделах головного мозга с. 58, выполнить упр на равновесие. Упражнения для развития быстроты. Строевые приемы и команды «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ с мячами. Эстафета «Кто быстрее?».	Повторить материал учебника, обратив внимание на правила с. 59 – 60, прочитать текст с. 60 – 62 и ответить на вопросы.	26.11	
35	12	Прыжки через скакалку. Игра «Горячая линия»	Комп.	Применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия». Обращаться за помощью, ставить вопросы.	Комплекс ОРУ	27.11	
36	13	Прыжки через скакалку в движении Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Волк и зайцы».	Комплекс ОРУ	29.11	
37	14	Круговая тренировка. Органы дыхания.	Комп.	Продemonстрировать рисунок на с. 63, рассказать о работе органов дыхания.	Прочитать текст на с. 62-63, рассмотреть	3.12	

				Применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки. Органы дыхания, кислород. Дыхательная гимнастика.	рисунок 11, выполнить упражнения, описанные на с. 64-65.		
38	15	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Игра «Медведи и пчелы».	Комп.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Выполнять висы, играть в подвижную игру. Формирование умения составления комплексов упражнений.	Комплекс ОРУ	4.12	
39	16	Упражнения для развития гибкости. Упражнения с набивным мячом. Игра «Лисы и куры» . Органы пищеварения	Комб.	Применять установленные правила в планировании способа решения; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Поиск и выделение необходимой информации. Обращаться за помощью, ставить вопросы.	Комплекс ОРУ	6.12	
40	17	<u>Прикладные упражнения.</u> Гимнастическая ходьба.	Комп.	Виды прикладных упражнений. Виды гимнастической ходьбы. Беговые упражнения. Подвижная игра «У медведя во бору».	Комплекс ОРУ	10.12	
41	18	Вращение обруча. Игра «Ловишка с мешочком»	Комп.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Выполнять вращение обруча. Формирование умения составления комплексов упражнений.	Комплекс ОРУ	11.12	

42	5	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Волки во рву».	Комплекс ОРУ	13.12	
43	19	Варианты вращения обруча. Игра «Ловишка с мешочком» Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке.	Комп.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове». Формирование умения составления комплексов упражнений. ОРУ в движении и на месте. Переползание по-пластунски одноименным и разноименным способом. Способы лазания на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	Комплекс ОРУ	17.12	
44	20	<u>Акробатические упражнения.</u> Группировка и перекаты.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Акробатические упражнения. Виды группировок. Виды перекатов. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ	18.12	
45	21	Лазанье по канату и круговая тренировка.	Комб.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки. Формирование умения составления комплексов упражнений.	Комплекс ОРУ	20.12	
46	6	Прыжки с обручем и со скакалкой. Игра «Пятнашки»	Комп.	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Формирование умения составления комплексов	Комплекс ОРУ	24.12	

				упражнений.			
47	22	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Бездомный заяц»	Комп.	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц» игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	Комплекс ОРУ	25.12	
48	23	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Вышибалы»	Комб.	Проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Выражают готовность слушать собеседника и вести диалог, овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять	Комплекс ОРУ	27.12	
III четверть 30 часов							
49	1	Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	Подбор лыж. ОРУ на месте. Обучение безопасному переносу лыж. Обучение фиксации крепления. Выполнение имитационных упр, и упр на равновесие.	Комплекс ОРУ	14.01	
50-51	1-2	Передвижение скользящим шагом.	Комп.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Прочитать текст на с. 153 -156,	15.01	

		Безопасное падение на лыжах. Посадка лыжника.		безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах без палок. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	рассмотреть иллюстрации, запомнить правила на с. 158-159, выполнить задание на с. 159.		
52	2	Подвижные игры.	Комп.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Имитационные упр скользящего шага. Упр на равновесие.	Комплекс ОРУ	21.01	
53-54	3-4	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием вокруг пяток. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 500 м в медленном темпе.	Комп.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Самостоятельно пристегивать крепления, передвигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты на лыжах переступанием без палок. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Комплекс ОРУ	22.01	
55	3	Подвижные игры	Комп.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Упр на равновесие.	Комплекс ОРУ	28.01	
56-57	5-6	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	Комп.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Пользоваться лыжными	Комплекс ОРУ	29.01	

		Торможение падением на лыжах с палками.		палками, передвигаться на лыжах ступающим шагом как без лыжных палок, так и с ними. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.			
58	4	Подвижные игры Органы пищеварения.		Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Продемонстрировать рисунок с. 66, объяснить понятие «мышцы брюшного пресса»	Прочитать текст на с. 66 – 67, рассмотреть рисунок 12. Ответить на вопрос, почему нельзя заниматься физической культурой после еды.	4.02	
59-60	7-8	Повороты переступанием.	Комб.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Упр на равновесие.	Комплекс ОРУ	5.02	
61	5	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Волки во рву». Подвижная игра «Волк и зайцы».	Комплекс ОРУ	11.02	
62-63	9-10	Прохождение дистанции на 1 км на лыжах. Игра «Пятнашки»	Комп.	Самостоятельно формировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Проходить дистанцию 1 км. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	Комплекс ОРУ	12.02	
64	6	Подвижные игры. Пища и пищеварительные вещества.	Комб.	Рассказать о правильном питании. ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра	Прочитать текст на с. 67-70, рассмотреть	18.02	

				«Бросай - поймай». Подвижная игра «Волки во рву».	иллюстрации, выполнить задания с 70.		
65-66	11-12	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	Смеш.	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять обгон на лыжах и поворот переступанием на лыжах с палками. Работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя.	Комплекс ОРУ	19.02	
67	7	Подвижные игры.		ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «У медведя во бору». Эстафета «Кто быстрее?».	Комплекс ОРУ	25.02	
68-69	13-14	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон елочкой.		Видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель. Спускаться со склона в основной стойке и подниматься на скоп «полуелочкой». Сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга.	Комплекс ОРУ	26.02	
70	8	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Белочка-защитница» Пища и питательные вещества	Комб.	Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру. Режим питания.	Комплекс ОРУ	3.03	
71-72	15-16	Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «накаты»	Комп.	Осознавать свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Передвигаться на лыжах змейкой, подниматься на склон «елочкой» и	Комплекс ОРУ	4.03	

				спускаться в основной стойке. Комплекс ОРУ Сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.			
73	9	Броски и ловля мяча в парах Вода и питьевой режим.	Комб.	Рассказать о питьевом режиме. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера. Выполнять броски и ловлю мяча в парах.	Прочитать текст на с. 71 – 72, выполнить задание на с. 72	10.03	
74-75	17-18	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Тренировка ума и характера.	Комп.	Рассказать о соблюдении режима дня. Выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».	Запомнить правила организации режима дня с. 73- 76	11.03	
76	9	Броски баскетбольного мяча в кольцо способом «снизу»	Комп.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	Комплекс ОРУ	17.03	
77	10	Повторный инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	Комп.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».	Комплекс ОРУ	18.03	
78	11	Эстафеты с мячом. Спортивная одежда и обувь.	Смеш.	Рассказать о гигиене и правильном выборе одежды, обуви и необходимого инвентаря перед началом изучения	Прочитать текст на с. 77 -79	20.03	

				каждого последующего раздела программы. П.И «Охотники и утки».	выполнить задание с 79.		
IV четверть 24 часа							
79	1	Упражнения и подвижные игры с мячом.	Смеш.	Слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Проектировать траектории через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. Участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча.	Комплекс ОРУ	31.03	
80	2	Круговая тренировка. Самоконтроль.	Смеш.	Кратко рассказать о самоконтроле, продемонстрировать рисунок на с. 82-90. Проходить станции круговой тренировки.	Прочитать текст на с. 81-87, ответить на вопрос с.82 и выполнить задание научиться считать пульс с 83-84.	1.04	
81	3	Броски мяча через волейбольную сетку на точность Подвижные игры «Вышибалы через сетку»	Смеш.	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Выполнять броски в баскетбольное кольцо 2-мя способами, выбирать подвижные игры и играть в них.	Комплекс ОРУ	2.04	

82		Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Играем все!	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра «Салки с домом».</i>	Комплекс ОРУ	7.04	
83		Первая помощь при травмах. Техника метание малого мяча.	Комп.	Рассказать о профилактике травматизма и об оказание первой медицинской помощи при травмах. ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча. Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	Прочитать текст на с. 91- 93	8.04	
84		Твои физические способности. Техника прыжков в высоту.	Комп.	Продemonстрировать рисунки на с. 97-99, 100-102, 104-106. ОРУ в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «Согнув ноги». Эстафета «Кто быстрее?»	Прочитать текст на с. 96-97, 100-101, 104-106, рассмотреть иллюстрации рис. 20-24 выполнить упр. запомнить правила на с. 110-111	10.04	
85		Техника прыжков в длину.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ	14.04	
86		Упражнения для физкультминуток. Техника бега на короткие дистанции.	Комп.	Подбор упражнений для физкультминуток. ОРУ в движении и на месте. Техника бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш. Подвижная игра «Хромая птичка».	Комплекс ОРУ	15.04	
87		Бег на длинные дистанции. Кросс.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Техника бега на длинные дистанции. Что такое	Комплекс ОРУ	17.04	

				«Кросс»? Подвижная игра «Волк и зайцы».			
88		Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Воробьи-попрыгунчики».	Комплекс ОРУ	21.04	
89		Челночный бег. 4*10	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.	Комплекс ОРУ	22.04	
90		Упражнения со скакалкой.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Упражнения со скакалкой. Эстафета «Кто быстрее?»	Комплекс ОРУ	24.04	
91		Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте со скакалкой. Подвижная игра «У медведя во бору». Подвижная игра «Салки с домом».	Комплекс ОРУ		
92		Подвижные игры для развития выносливости «Скакуны-кузнечики» Твой спортивный уголок.	Комп.	С достаточной полнотой выражать свои мысли. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры с мячом.	Комплекс ОРУ	28.04	
93		Основные двигательные качества. Бег на 30 м. учет	Комп.	Продemonстрировать рисунки 53-55, зафиксировать результаты в дневнике самоконтроля, показать, как их сравнить с показателями в таблице на с. 172- 173. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Передай мяч» в четверках.	Прочитать текст на с. 161 – 170, рассмотреть картинки повторить правила на с. 163, рассмотреть таблицу на с. 172-173, сравнить свои результаты	29.04	

					двигательных тестов		
94		Метание малого мяча. <i>Учет.</i>	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Метание малого мяча. <i>Учет.</i>	Комплекс ОРУ	5.04	
95		Поднимание туловища. <i>Учет.</i>	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Поднимание туловища. <i>Учет.</i>	Комплекс ОРУ	6.04	
96		Наклоны туловища вперед. <i>Учет</i>	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Наклоны туловища вперед. <i>Учет</i>	Комплекс ОРУ	8.04	
97		Сгибание рук в упоре. <i>Учет.</i>	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Сгибание рук в упоре. <i>Учет.</i>	Комплекс ОРУ	12.04	
98		Сгибание рук в висе. <i>Учет.</i>	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Сгибание рук в висе. <i>Учет.</i>	Комплекс ОРУ	13.04	
99		Прыжки в длину с места. <i>Учет.</i>	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Прыжки в длину с места. <i>Учет.</i>	Комплекс ОРУ	15.04	
100		Бег на 30 метров. <i>Учет.</i>	Смеш.	ОРУ в движении и на месте. Бег на 30 метров. <i>Учет.</i>	Комплекс ОРУ	19.04	
101		Бег на 60 метров. <i>Учет.</i>	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Бег на 60 метров. <i>Учет.</i> Подвижная игра «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ	20.04	
102		Оценка физической подготовленности. Подвижные игры.	Комб.	С достаточной полнотой выражать свои мысли. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. Подбирать разминочные упражнения, выбирать подвижные игры и играть в них	Комплекс ОРУ	22.04	

1. Литература:

- Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2018.
- Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014
- - *Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.)*
- - *Примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;*
- - *Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.*
- - *Лях .И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.*
- - *Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.*

2. Интернет ресурсы:

- *Фестиваль педагогический идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>*
- *Учительский портал www.uchportal.ru*
- *К уроку.ru www.k-uroku.ru*
- *Сеть творческих учителей www.it-n.ru*