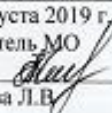


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЩУЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
художественно-эстетического цикла

Протокол № 01
от «28» августа 2019 г.
Руководитель МО


Фролова Л.В.

Согласовано
с зам. директора школы по УВР


Острокостова В.Г.
«30» августа 2019г.



Утверждаю
Директор школы
Солошенко Н.М.
Приказ №284 от «30» августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по физической культуре
для 2 класса
ФГОС ООО

Разработана
учителем физической культуры
Мокан Олегом Васильевичем

2019-2020 учебный год

Оглавление разделов рабочей программы

№ п.п.	Раздел рабочей программы	Нумерация страницы
1	Пояснительная записка	3-6
2	Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса	7-8
3	Содержание учебного предмета, курса	9
4	Учебно-тематический план	10
5	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	11-17
6	Ресурсное обеспечение рабочей программы по учебному предмету, курсу	18

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 № 1529, от 26.01.2016 № 38, от 21.04.2016 № 459, от 29.12.2016 № 1677, от 08.06.2017 № 535, от 20.06.2017 № 581, от 05.07.2017 № 629)
- Учебный план муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Щученская средняя общеобразовательная школа» на 2019 – 2020 учебный год.

- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

- Авторская программа «Физическая культура» - автор В.И. Лях, «Физическая культура» 1-11 класс. М.: Просвещение, 2011.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Предмет «Физическая культура является основой физического воспитания школьников. В сочетании с остальными формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственным образовательным стандартом, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Цели и задачи реализации программы

Целью физического воспитания во 2 классе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Овладение школой движений.
- Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни.
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании

данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основах использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических возможностей, изменении сути педагогических отношений, переходе из подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставить детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогического сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целесообразности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения, в развитии навыков учебного труда, широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего развития взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями

соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени во 2 классе составляет 102 часа, 3 часа в неделю.

Занятия по плаванию проводятся в ФОК «Заводской» (г. Лиски), куда обучающиеся доставляются школьным автобусом, так как в школе нет условий для проведения данных занятий.

Планируемые результаты освоения предмета

Мета предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Уровень подготовки обучающихся

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Виды	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Прыжки в длину с места	165	125	110	155	125	100
Бег 1000м	Без учета времени					
Плавание	Проплывание дистанции 25 м					

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятия: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Плавание. Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине. Плавание одним из способов 25 метров. Игры на воде. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Всего часов	Контрольные нормативы
Базовая часть			
1	Подвижные игры	12	1
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	2
3	Лёгкая атлетика	18	2
4	Кроссовая подготовка	18	2
5	Плавание	8	1
Вариативная часть			
6	Подвижные игры на основе баскетбола	14	1
7	Подвижные игры на основе волейбола	14	1
	Итого	102	10

Календарно - тематическое планирование по физической культуре.

№ п\п	Дата проведения занятия		Тема урока, занятия	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Примечание
	п	ф			
Легкая атлетика 12 часов					
1			Ходьба и бег	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Игра «Пятнашки»	
2			Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорение 30 метров. Игра «Пятнашки»	
3			Ходьба и бег	Ходьба с преодолением препятствий. Игра: «Пустое место».	
4			Ходьба и бег	Челночный бег. Игра «Пустое место»	
5			Ходьба и бег	Равномерный бег с последующим ускорением Игра «Вызов номеров».	
6			Ходьба и бег	Равномерный бег с последующим ускорением Игра «Вызов номеров».	
7			Прыжки	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 180.Подвижная игра « К своим флажкам»	
8			Прыжки	Прыжки через препятствие. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	
9			Прыжки	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки».	
10			Метание	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Защита укрепления»	
11			Метание	Метание малого мяча в горизонтальную цель .Подвижная игра «Защита укрепления»	
12			Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.	
Кроссовая подготовка 9 часов					
13			Бег по пересеченной местности	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега.	
14			Бег по пересеченной местности	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»	

15			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .	
16			Бег по пересеченной местности	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин)	
17			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	
18			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	
19			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	
20			Бег по пересеченной местности	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	
21			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.	
Подвижные игры на 7 часов					
22			Подвижные игры	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Посадка картошки»	
23			Подвижные игры	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Прыжки по полоскам»	
24			Подвижные игры	ОРУ. Игры. Подвижная игра: «Попади в мяч»	
25			Подвижные игры	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	
26			Подвижные игры	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	
27			Подвижные игры	Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.	
28			Подвижные игры	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты.	
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов					
29			Акробатика. Строевые упражнения	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
30			Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	
31			Акробатика. Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	

32			Акробатика. Строевые упражнения	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	
33			Висы и упоры	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	
34			Висы и упоры	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	
35			Висы и упоры	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	
36			Равновесие. Строевые упражнения	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	
37			Равновесие. Строевые упражнения	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн.скамейке	
38			Равновесие. Строевые упражнения	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи	
39			Равновесие. Строевые упражнения	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	
40			Равновесие. Строевые упражнения	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	
41			Равновесие. Строевые упражнения	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
42			Опорный прыжок, лазание	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	
43			Опорный прыжок, лазание	Лазание по канату. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	
44			Опорный прыжок, лазание	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	
45			Опорный прыжок, лазание	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	
46			Опорный прыжок, лазание	ОРУ на месте. Эстафеты.	
Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов					
47			Подвижные игры с элементами баскетбола	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте	

48			Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	
49			Подвижные игры с элементами баскетбола	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	
50			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	
51			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	
52			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	
53			Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»	
54			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»	
55			Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	
56			Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	
57			Подвижные игры с элементами баскетбола	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	
58			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
59			Подвижные игры с элементами баскетбола	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	
60			Подвижные игры с элементами баскетбола	Упражнения и подвижные игры с мячом.	
Подвижные игры на основе волейбола 14 часов					
61			Подвижные игры с элементами волейбола	Стойки и передвижения. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	
62			Подвижные игры с элементами волейбола	Перемещение с направлением движения. Знакомство с приемом передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах)	
63			Подвижные игры с элементами волейбола	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	
64			Подвижные игры с элементами	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в	

			волейбола	воздухе»	
65			Подвижные игры с элементами волейбола	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	
66			Подвижные игры с элементами волейбола	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	
67			Подвижные игры с элементами волейбола	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»	
68			Подвижные игры с элементами волейбола	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	
69			Подвижные игры с элементами волейбола	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	
70			Подвижные игры с элементами волейбола	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	
71			Подвижные игры с элементами волейбола	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	
72			Подвижные игры с элементами волейбола	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	
73			Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижная игра «Мяч через сетку»	
74			Подвижные игры с элементами волейбола	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	
Кроссовая подготовка 9 часов					
75			Бег по пересеченной местности	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	
76			Бег по пересеченной местности	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Пятнашки»	
77			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»	
78			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	
79			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	
80			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой»	
81			Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега.	

				Прыжки на скакалке.	
82			Бег по пересеченной местности	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	
83			Бег по пересеченной местности	Эстафеты.	
Легкая атлетика 6 часов					
84			Ходьба и бег	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	
85			Ходьба и бег	Техника бега с ускорением. Игра «Вызов номера	
86			Метание	Техника метания мяча из разных положений. Эстафеты.	
87			Метание	Техника метания малого мяча в горизонтальную мишень. Игра «Кто дальше бросит».	
88			Прыжки	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Игра «Волк во рву»	
89			Прыжки	Прыжки через препятствие. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	
Подвижные и спортивные игры 5 часов					
90			Подвижные и спортивные игры	Закаливание. Подвижная игра «Лапта»	
91			Подвижные и спортивные игры	Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	
92			Подвижные и спортивные игры	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде».	
93			Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.	
94			Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты.	
Плавание 8 часов					
95			Плавание	Ознакомление учащихся с ТБ в бассейне. Рассказать о стилях плавания. Освоение с водой.	
96			Плавание	Дыхание в воде. Толчки от бортика.	
97			Плавание	Толчки от бортика. Гребки руками. Кроль на груди.	
98			Плавание	Упражнения на спине (кроль на спине). Гребки руками. Упражнения вольным стилем с предметами (плавательные доски, калабашки).	
99			Плавание	Упражнения на спине (кроль на спине). Гребки руками. Упражнения вольным стилем с предметами (плавательные доски, калабашки).	

100			Плавание	Соединение движений рук и ног вольным стилем.	
101			Плавание	Зачет (проплывание дистанции 25м.).	
102			Плавание	Соединение фазы рук, ног и дыхания вольным стилем и на спине.	

Условные обозначения:

*ОРУ- обще-развивающие упражнения

*ТБ – техника безопасности

Ресурсное обеспечение программы

УМК	Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010. Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2011 Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2010. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2011
Список используемой дополнительной литературы	И.М.Коротков. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. Культуры. Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2010. - № 2. - С. 2-6. Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2012 Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2010. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2011. Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2012. Методические издания по физической культуре для учителей\Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2011. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов.
Цифровые и электронные образовательные ресурсы, Интернет – ресурсы	http://school-collection.edu.ru [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов]; http://pedsovet.su [Сайт сообщества взаимопомощи учителей]; http://metodsovet.su [Методический портал учителя «Методсовет»]; www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам]; www.school.edu.ru [Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания.]; http://www.uchportal.ru/[Лучшие программы автоматизации физкультурного мониторинга «Физкультурный паспорт»] www.uroki.ru[Образовательный портал] http://nachalka.info/about/193[Презентация уроков «Начальная школа»] www.festival.1september.ru[Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку)]
Оборудование, материалы, инструменты	перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастические маты, мостик, скакалки, гимнастические палки, баскетбольные и волейбольные мячи, кегли, секундомер, набивные мячи.