

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Королёв Московской области  
«Средняя общеобразовательная школа №8»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор школы /К.П.Роганов/

Приказ № 44од от «01» сентября 2020 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
2б класс**

Базовый уровень

**Составитель:** учитель физической культуры  
Удовиченко Аристарх Игоревич

**2020-2021 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **2б** класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г.№373 в действующей редакции), на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 8 городского округа Королёв, а также авторской программы В.И. Ляха М.: Просвещение, 2014г. и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России».

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год и рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 102 учебных часа в год.

Уровень изучения учебного предмета-**базовый**.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующей **цели:**

- 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.

Для достижения поставленных целей во 2 классе необходимо решение следующих **задач:**

- 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, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Программа обеспечивает достижение обучающимися 2 класса следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

## **Личностные результаты**

*У обучающегося будут сформированы:*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый и безопасный образ жизни.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

## **Метапредметные результаты**

### **Регулятивные**

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные**

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

### **Коммуникативные**

*Обучающийся научится:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

## Предметные результаты

### Знания о физической культуре

*Обучающийся научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной 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

*Обучающийся научится:*

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, физкультминуток, обще развивающих 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.

### Физическое совершенствование

*Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

### **Содержание учебного предмета (102 часа)**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

**В базовую часть входят:**

**Социально-психологические основы.**

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

### **Приемы закаливания.**

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

### **Естественные основы знаний.**

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

### **Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.**

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

### **Легкая атлетика.**

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

### **Подвижные и спортивные игры.**

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

### **Лыжная подготовка.**

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

### **Вариативная часть включает в себя:**

#### **Изучение элементов игры в мини-футбол:**

- ведение мяча различными способами;
- передачи мяча;
- удары по мячу;
- технические приемы с мячом;
- правила игры по мини-футболу.

#### **Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:**

- правила игры;
- удары битой по мячу;
- ловля мяча с лету;
- бросок мячом в бегущего противника.

## **Распределение содержания по разделам программы (102 часа)**

### **Знания о физической культуре (6 час.)**

#### **Гимнастика с основами акробатики (32 часа).**

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например, мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.



### ***Лёгкая атлетика (26 часов).***

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад левым и правым боком; в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Броски:* большого мяча (1кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

### ***Подвижные и спортивные игры (26 часов).***

*На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «становись-разойдись», «Смена мест»

*На материале «легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во - рву», «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Кто дальше бросит?»

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного, с двух шагов, по мячу, катящемуся навстречу; Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень; ведение мяча между предметами с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача, «Передал-садись, «Передай мяч головой»

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед, вверх; нижняя прямая подача мяча; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху и снизу), передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым и левым боком. Игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх, нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «круговая лапта», «Брось-поймай», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

### ***Лыжная подготовка (12час)***

Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении). Скольжение на правой (левой) ноге. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большей интенсивности

*Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится?», «На буксире», «Быстрый лыжник».

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения в спортивном зале на уроке Понятия строй, интервал, дистанция Ходьба и бег	02.09.2020	1
2	ИОТ 036 на занятиях физической культуры. Ходьба и бег. Строевые упражнения. Подвижная игра :Займи место”	03.09.2020	1
3	Ходьба и бег. Освоение строевых упражнений. Подвижная игра “Поймай меня”	07.09.2020	1
4	Ходьба и бег. Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных действий: бег, прыжки	09.09.2020	1
5	Ходьба и бег. Прыжки на одной и двух ногах вверх. Подвижная игра “Смена мест”	10.09.2020	1
6	Прыжки Оценка уровня физической подготовленности. ОРУ. Подвижная игры	14.09.2020	1
7	Прыжки. Метание мяча. Развитие общей выносливости. Работа органов дыхания Корректировка техники бега. Подвижная игра	16.09.2020	1
8	Прыжки Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. Подвижные игры	17.09.2020	1
9	Метание мяча. Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	21.09.2020	1
10	Метание мяча. Организационные приемы и навыки прыжков. Самоконтроль при беге. Подвижные игры.	23.09.2020	1
11	Метание мяча. Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнения со скакалкой	24.09.2020	1
12	Подвижные игры с элементами баскетбола Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	28.09.2020	1
13	Подвижные игры с элементами баскетбола Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	30.09.2020	1
14	Подвижные игры с элементами баскетбола Организационные приемы и навыки.	01.10.2020	1
15	Подвижные игры с элементами баскетбола Обще развивающие упражнения (,бег по кругу)	05.10.2020	1
16	Подвижные игры с элементами баскетбола	07.10.2020	1
17	Подвижные игры с элементами баскетбола Развитие скоростно силовых способностей	08.10.2020	1
18	Строевые упражнения. Акробатика. Правила безопасности на занятиях	12.10.2020	1
19	Строевые упражнения. Акробатика	14.10.2020	1
20	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. Кувырки	15.10.2020	1

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Количество часов</b>
<b>21</b>	Упражнения в равновесии. Прыжковые комбинации на координацию	19.10.2020	<b>1</b>
<b>22</b>	Упражнения в равновесии. Прыжковые комбинации на координацию	21.10.2020	<b>1</b>
<b>23</b>	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	22.10.2020	<b>1</b>
<b>24</b>	Лазание, переползания. Прыжковые упражнения со скакалкой	26.10.2020	<b>1</b>
<b>25</b>	Положения тела в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	28.10.2020	<b>1</b>
<b>26</b>	Висы и упоры	29.10.2020	<b>1</b>
<b>27</b>	Висы на перекладине и на шведской стенке. Подвижная игра	09.11.2020	<b>1</b>
<b>28</b>	Правила безопасности на занятиях. Строевые приемы. Развитие гибкости: наклоны в перед. Подвижная игра	11.11.2020	<b>1</b>
<b>29</b>	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Игра “Змейка”	12.11.2020	<b>1</b>
<b>30</b>	Переползания. Игры с элементами переползания Висы и упоры	16.11.2020	<b>1</b>
<b>31</b>	Упражнения на шведской стенке.	18.11.2020	<b>1</b>
<b>32</b>	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра	19.11.2020	<b>1</b>
<b>33</b>	Строевые приемы. Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	23.11.2020	<b>1</b>
<b>34</b>	Лазание и перелезание. Развитие координации	25.11.2020	<b>1</b>
<b>35</b>	Прыжки со скакалкой. Упражнения с мячом Подвижная игра	26.11.2020	<b>1</b>
<b>36</b>	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения с мячами. Подвижная игра	30.11.2020	<b>1</b>
<b>37</b>	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок Лазание по гимнастической стенке. Игра	02.12.2020	<b>1</b>
<b>38</b>	Опорный прыжок. Подвижная. Игра с элементами баскетбола.	03.12.2020	<b>1</b>
<b>39</b>	Опорный прыжок. Эстафеты с обручем.	07.12.2020	<b>1</b>
<b>40</b>	Упражнения с мячами Подвижная игра	09.12.2020	<b>1</b>
<b>41</b>	ОРУ на гибкость. Строевые приемы Подвижные игры с элементами баскетбола.	10.12.2020	<b>1</b>
<b>42</b>	Упражнения с предметами. Подвижная Игры с элементами баскетбола.	14.12.2020	<b>1</b>
<b>43</b>	Обще развивающие упражнения на гибкость. Подвижные игры с элементами баскетбола.	16.12.2020	<b>1</b>
<b>44</b>	Упражнения с предметами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	17.12.2020	<b>1</b>
<b>45</b>	Формирование осанки, - Развитие координации. Подвижная игра	21.12.2020	<b>1</b>
<b>46</b>	Упражнения на профилактику нарушения	23.12.2020	<b>1</b>

№	Тема урока	Дата	Количество часов
	зрения. Развитие скоростно силовых способностей.		
47	Подвижные игры. Развитие скоростно силовых способностей	24.12.2020	1
48	Повторный ИОТ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	11.01.2021	1
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной Подготовке. Ступающий шаг	13.01.2021	1
50	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Скользящий шаг	14.01.2021	1
51	Подготовка. Спорт инвентаря для занятий на лыжах. Скользящий шаг	18.01.2021	1
52	Повороты на месте. Температурный режим занятий на лыжах	20.01.2021	1
53	Скользящий шаг. Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	21.01.2021	1
54	Повороты переступанием на месте Подъем «лесенкой»	25.01.2021	1
55	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Ступающий шаг: особенности и преимущества на начальном этапе обучения.	27.01.2021	1
56	Передвижение скользящим шагом.	28.01.2021	1
57	Подъем «елочкой» Передвижение скользящим шагом.	01.02.2021	1
58	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км	03.02.2021	1
59	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. Дистанция 1 км	04.02.2021	1
60	Эстафеты на развитие быстроты	08.02.2021	1
61	Встречные эстафеты. Подъемы ступающим шагом и «лесенкой»	10.02.2021	1
62	Попеременный двухшажный ход Торможение падением (боком)	11.02.2021	1
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с поворотом вокруг флажков. Прохождение дистанции 500 м .	15.02.2021	1
64	Спуски и подъемы. Эстафеты с поворотом вокруг флажков	17.02.2021	1
65	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на воздухе	18.02.2021	1
66	Закрепление е изученных ходов, спусков	24.02.2021	1
67	Контроль прохождения дистанции на лыжах, используя все технические приемы	25.02.2021	1
68	Подвижные игры на воздухе.	01.03.2021	1
69	Правила поведения на уроках в зале Передача мяча двумя руками от груди	03.03.2021	1
70	Броски и ловля мяча Подвижные игры "Играй, играй, но мяч не теряй"	04.03.2021	1

№	Тема урока	Дата	Количество часов
71	Передача мяча двумя руками от груди	10.03.2021	1
72	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	11.03.2021	1
73	Подвижные игры с мячом	15.03.2021	1
74	Ведение, ловля и передача мяча в движении	17.03.2021	1
75	Эстафеты с элементами баскетбола	18.03.2021	1
76	Строевые приемы. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств в играх с предметами	01.04.2021	1
77	Строевые приемы на месте. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия Подвижные игры на развитие координации	05.04.2021	1
78	Элементы баскетбола в эстафетах	07.04.2021	1
79	Техника безопасности на уроке танцевальные Упражнения. Сюжетные упражнения “Кто ходит так тихо”, “Кто так высоко поднимает ноги”	08.04.2021	1
80	Комплекс упражнения на осанку. Упражнения с мячом	12.04.2021	1
81	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры	14.04.2021	1
82	Музыкально-ритмическая подготовка	15.04.2021	1
83	Прыжковые упражнения. ОРУ на гибкость.	19.04.2021	1
84	Развитие двигательных качеств в игровой форме	21.04.2021	1
85	Подвижные игры на развитие быстроты	22.04.2021	1
86	Кроссовая подготовка. Дыхание при беге. Челночный бег. Развитие физических качеств.	26.04.2021	1
87	Беговые упражнения. Самоконтроль при беге Игра «Вызов номера».	28.04.2021	1
88	Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координации “Найди слово”	29.04.2021	1
89	Комплекс утренней зарядки. Специальные Прыжковые упражнения. Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	05.05.2021	1
90	Прыжки в высоту с разбега Подвижные игры - названия и правила	06.05.2021	1
91	Строевые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега	12.05.2021	1
92	Прыжок в длину. Бег 30м с высокого старта.	13.05.2021	1
93	Метание мяча. Правила поведения при метании мяча. Медленный бег. Эстафеты. Признаки правильного бега на выносливость	17.05.2021	1
94	Метание мяча на дальность. Медленный бег на выносливость. Самоконтроль. Эстафеты.	19.05.2021	1
95	Развитие выносливости и быстроты	20.05.2021	1
96	Метание набивного мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4x10), гибкость	24.05.2021	1
97	Метание мяча. Контроль за развитием	26.05.2021	1

№	Тема урока	Дата	Количество часов
	двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание		
98	Прыжки много скоки. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте	27.05.2021	1
99	Эстафеты на развитие координации челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	31.05.2021	1
100	ОРУ с гимнастической палкой. 6-ти минутный бег. Развитие общей выносливости		1
101	Круговые эстафеты до 20 м с различными предметами.		1
102	Эстафеты и подвижные игры		1

### Описание материально – технического обеспечения

#### 1. Учебно-методический литература

- Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб.для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
- Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2014.
- Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- А.Ю.Патрикеев. Зимние подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой - Волгоград: «Учитель»,2015.


#### 2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, «шведская» стенка, «козел», маты, коврики. Сетки: волейбольные.

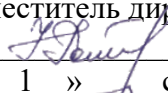
#### 3. Спортивный инвентарь:

Мячи: волейбольные, баскетбольные, для метания, набивные; обручи, скакалки, кегли, рулетки, секундомеры, эстафетные палочки.

#### «Рассмотрено»

на заседании ШМО учителей начальных классов  
 протокол № 1 от « 31 » августа 2020 г.  
 Руководитель ШМО  
 учителей начальных классов  Н.Н.Романенкова

#### «Согласовано»

заместитель директора по УВР  
 Н.Н. Романенкова  
 « 1 » сентября 2020

### Лист корректировки рабочей программы

Тема урока	Дата		Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Подпись учителя
	по плану	по факту			
