

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/К.П.Роганов/

Приказ № 44од от 31 сентября 2020 г.



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

Базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры
Удовиченко Аристарх Игоревич

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **2а** 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; перекаты; 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. Правила поведения в спортивном зале на уроке Понятия строй, интервал, дистанция Ходьба и бег	01.09.2020	1
2	ИОТ 036 на рабочем месте. Ходьба и бег. Строевые упражнения. Подвижная игра :Займи место”	02.09.2020	1
3	Ходьба и бег. Освоение строевых упражнений. Подвижная игра “Поймай меня”	04.09.2020	1
4	Ходьба и бег. Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных действий: бег, прыжки	08.09.2020	1
5	Ходьба и бег. Прыжки на одной и двух ногах вверх. Подвижная игра “Смена мест”	09.09.2020	1
6	Прыжки Оценка уровня физической подготовленности. ОРУ. Подвижная игры	11.09.2020	1
7	Прыжки. Метание мяча. Развитие общей выносливости. Работа органов дыхания Корректировка техники бега. Подвижная игра	15.09.2020	1
8	Прыжки Физкультурная деятельность с обще развивающей направленностью. Подвижные игры	16.09.2020	1
9	Метание мяча. Основы знаний о физкультурной деятельности (теоретический раздел)	18.09.2020	1
10	Метание мяча. Организационные приемы и навыки прыжков. Самоконтроль при беге. Подвижные игры.	22.09.2020	1
11	Метание мяча. Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнения со скакалкой	23.09.2020	1
12	Подвижные игры с элементами баскетбола Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов	25.09.2020	1
13	Подвижные игры с элементами баскетбола Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	29.09.2020	1
14	Подвижные игры с элементами баскетбола Организационные приемы и навыки.	30.09.2020	1
15	Подвижные игры с элементами баскетбола Обще развивающие упражнения (,бег по кругу)	02.10.2020	1
16	Подвижные игры с элементами баскетбола	06.10.2020	1
17	Подвижные игры с элементами баскетбола Развитие скоростно силовых способностей	07.10.2020	1
18	Строевые упражнения. Акробатика. Правила безопасности на занятиях	09.10.2020	1
19	Строевые упражнения. Акробатика	13.10.2020	1
20	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге. Кувырки	14.10.2020	1

21	Упражнения в равновесии. Прыжковые комбинации на координацию	16.10.2020	1
22	Упражнения в равновесии. Прыжковые комбинации на координацию	20.10.2020	1
23	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	21.10.2020	1
24	Лазание, переползания. Прыжковые упражнения со скакалкой	23.10.2020	1
25	Положения тела в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях	27.10.2020	1
26	Висы и упоры	28.10.2020	1
27	Висы на перекладине и на шведской стенке. Подвижная игра	30.10.2020	1
28	Правила безопасности на занятиях. Строевые приемы. Развитие гибкости: наклоны в перед. Подвижная игра	10.11.2020	1
29	Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Игра “Змейка”	11.11.2020	1
30	Переползания. Игры с элементами переползания Висы и упоры	13.11.2020	1
31	Упражнения на шведской стенке.	17.11.2020	1
32	Упражнения со скакалкой. Подвижная игра	18.11.2020	1
33	Строевые приемы. Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	20.11.2020	1
34	Лазание и перелезание. Развитие координации	24.11.2020	1
35	Прыжки со скакалкой. Упражнения с мячом Подвижная игра	25.11.2020	1
36	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения с мячами. Подвижная игра	27.11.2020	1
37	Упражнения в равновесии. Опорный прыжок Лазание по гимнастической стенке. Игра	01.12.2020	1
38	Опорный прыжок. Подвижная. Игра с элементами баскетбола.	02.12.2020	1
39	Опорный прыжок. Эстафеты с обручем.	04.12.2020	1
40	Упражнения с мячами Подвижная игра	08.12.2020	1
41	ОРУ на гибкость. Строевые приемы Подвижные игры с элементами баскетбола.	09.12.2020	1
42	Упражнения с предметами. Подвижная Игры с элементами баскетбола.	11.12.2020	1
43	Обще развивающие упражнения на гибкость. Подвижные игры с элементами баскетбола.	15.12.2020	1
44	Упражнения с предметами. Подвижные игры с элементами баскетбола.	16.12.2020	1
45	Формирование осанки, - Развитие координации. Подвижная игра	18.12.2020	1
46	Упражнения на профилактику нарушения зрения. Развитие скоростно силовых способностей.	22.12.2020	1

47	Подвижные игры. Развитие скоростно силовых способностей	23.12.2020	1
48	Развитие координационных способностей Подвижные игры.	25.12.2020	1
49	Повторный инструктаж по ОТ. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Ступающий шаг	12.01.2021	1
50	Практическое значение занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Скользящий шаг	13.01.2021	1
51	Подготовка. Спорт инвентаря для занятий на лыжах. Скользящий шаг	15.01.2021	1
52	Повороты на месте. Температурный режим занятий на лыжах	19.01.2021	1
53	Скользящий шаг. Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно	20.01.2021	1
54	Повороты переступанием на месте Подъем «лесенкой»	22.01.2021	1
55	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Ступающий шаг: особенности и преимущества на начальном этапе обучения.	26.01.2021	1
56	Передвижение скользящим шагом.	27.01.2021	1
57	Подъем «елочкой» Передвижение скользящим шагом.	29.01.2021	1
58	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1 км	02.02.2021	1
59	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке. Дистанция 1 км	03.02.2021	1
60	Эстафеты на развитие быстроты	05.02.2021	1
61	Встречные эстафеты. Подъемы ступающим шагом и «лесенкой»	09.02.2021	1
62	Попеременный двухшажный ход Торможение падением (боком)	10.02.2021	1
63	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с поворотом вокруг флажков. Прохождение дистанции 500 м .	12.02.2021	1
64	Спуски и подъемы. Эстафеты с поворотом вокруг флажков	16.02.2021	1
65	Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры на воздухе	17.02.2021	1
66	Закрепление е изученных ходов, спусков	19.02.2021	1
67	Контроль прохождения дистанции на лыжах, используя все технические приемы	24.02.2021	1
68	Подвижные игры на воздухе.	26.02.2021	1
69	Правила поведения на уроках в зале Передача мяча двумя руками от груди	02.03.2021	1
70	Броски и ловля мяча Подвижные игры "Играй, играй, но мяч не теряй"	03.03.2021	1
71	Передача мяча двумя руками от груди	05.03.2021	1
72	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом	09.03.2021	1
73	Подвижные игры с мячом	10.03.2021	1

74	Ведение, ловля и передача мяча в движении	12.03.2021	1
75	Эстафеты с элементами баскетбола	16.03.2021	1
76	Строевые приемы. ОРУ в движении. Развитие скоростно- силовых качеств в играх с предметами	17.03.2021	1
77	Строевые приемы на месте. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия Подвижные игры на развитие координации	19.03.2021	1
78	Элементы баскетбола в эстафетах	02.04.2021	1
79	Техника безопасности на уроке танцевальные Упражнения. Сюжетные упражнения “Кто ходит так тихо”, “Кто так высоко поднимает ноги”	06.04.2021	1
80	Комплекс упражнения на осанку. Упражнения с мячом	07.04.2021	1
81	Упражнения со скакалкой. Подвижные игры	09.04.2021	1
82	Музыкально-ритмическая подготовка	13.04.2021	1
83	Прыжковые упражнения. ОРУ на гибкость.	14.04.2021	1
84	Развитие двигательных качеств в игровой форме	16.04.2021	1
85	Подвижные игры на развитие быстроты	20.04.2021	1
86	Кроссовая подготовка. Дыхание при беге. Челночный бег. Развитие физических качеств.	21.04.2021	1
87	Беговые упражнения. Самоконтроль при беге Игра «Вызов номера».	23.04.2021	1
88	Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координации “Найди слово”	27.04.2021	1
89	Комплекс утренней зарядки. Специальные Прыжковые упражнения. Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).	28.04.2021	1
90	Прыжки в высоту с разбега Подвижные игры - названия и правила	30.04.2021	1
91	Строевые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега	04.05.2021	1
92	Прыжок в длину. Бег 30м с высокого старта.	05.05.2021	1
93	Метание мяча. Правила поведения при метании мяча. Медленный бег. Эстафеты. Признаки правильного бега на выносливость	07.05.2021	1
94	Метание мяча на дальность. Медленный бег на выносливость. Самоконтроль. Эстафеты.	11.05.2021	1
95	Развитие выносливости и быстроты	12.05.2021	1
96	Метание набивного мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: ловкости (челночный бег 4x10), гибкость	14.05.2021	1
97	Метание мяча. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места, подтягивание	18.05.2021	1
98	Прыжки много скоки. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа, прыжки на месте	19.05.2021	1

99	Эстафеты на развитие координации челночный бег, прыжки со скакалкой, метание в цель	21.05.2021	1
100	ОРУ с гимнастической палкой. 6-ти минутный бег. Развитие общей выносливости	25.05.2021	1
101	Круговые эстафеты до 20 м с различными предметами.	26.05.2021	1
102	Эстафеты и подвижные игры	28.05.2021	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.

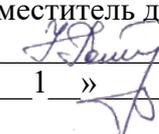
3. Спортивный инвентарь:

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			
