

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хорошовская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано
зам. директора по УР
_____Тычинкина Н. К.

Принято на ШМО
учителей начальных
классов
от 29.08.2017г.
_____Огурцова Г.Т.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ
Хорошовская средняя
общеобразовательная
школа
_____Щербаков Ю. М.
Приказ № 216 от
01.09.2017г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 1 "А " КЛАССА
НА 2017 - 2018 УЧЕБНЫЙ ГОД
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

Белякова Ирина Всеволодовна
учитель физической культуры

2017 г

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в РФ» №273 от 29 декабря 2012г;
- ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ 373 от 6 октября 2009г;

Рабочая программа разработана на основе программы физической культуре учащихся 1-4 классов В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2016).

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, во 2 классе на его преподавание отводится: 3 часа в неделю.

Планируемые результаты

Личностные результаты.

У обучающегося будет сформирована:

- 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 предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

Обучающийся научится:

- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умению планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Обучающийся получит возможность научиться:

- определению общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

Обучающийся научится:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре

- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
- история развития физической культуры и первых соревнований
- связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств
- физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств
- характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесия
- физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Планируемые результаты реализации раздела основы знаний о физической культуре:

Обучающий научится:

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур
- профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Обучающий получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

2.Способы физкультурной деятельности

- самостоятельные занятия
- самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- самостоятельные игры и развлечения.

3.Физическое совершенствование

1)физкультурно-оздоровительная деятельность:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений

2)спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

Обучающийся научится:

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- технике выполнения акробатических упражнений;

Обучающий получит возможность научиться:

- выполнять простейшие акробатические упражнения и акробатические связки;
- составлять комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Легкая атлетика

- освоение техники бега в равномерном темпе
- беговые упражнения
- прыжки
- броски
- метание

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

Обучающий научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Обучающий получит возможность научиться:

- бегать на короткие дистанции за минимальное время;
- выполнять прыжки, метать малый мяч на максимальное расстояние;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Подвижные и спортивные игры

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

Планируемые результаты реализации раздела подвижные игры:

Обучающий научится:

- различать различные способы ловли и передачи мяча;
- названиям и правилам игр, инвентаря, оборудования, организации, правилам поведения и безопасности.

Обучающий получит возможность научиться:

- выполнять ловлю и передачу мяча различными способами;
- организовывать, проводить, объяснять правила подвижных игр.

Лыжная подготовка

- передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом;
- повороты: переступанием на месте
- спуски: в основной стойке.
- подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Планируемые результаты реализации раздела лыжная подготовка:

Обучающий научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовки.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1а			
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
2	Легкая атлетика	25			
3	Подвижные игры	34			
3.1	На основе баскетбола	10			
3.2	На основе футбола	9			
3.3	На основе гандбола	11			
3.4	Подвижные игры	4			
4	Гимнастика	18			
5	Лыжная подготовка	18			
	Итого :	95			

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1а класс (3ч. в неделю; 102ч. в год)

№ уро ка	Раздел программ ы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Дата по план у	Дата по факт у
1 четверть - 24 часов							
1. Легкая атлетика - 14 часов.							
2. Подвижные игры(на основе баскетбола) - 10 часов.							
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры и легкой атлетики	Вводный	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики . 2. Теория по легкой атлетики.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики	04.09. 2017	
2.	Легкая атлетика	Подвижные игры на основе бега	Изучение нового материала	1.Строевые упражнения 2.Игра "Пятнашки"		06.09. 2017	
3.	Легкая	Подвижные		1. Ходьба обычная, на носках,		07.09.	

	атлетика	ые игры на основе бега		на пятках, в полуприседе. 2.Игра "Два мороза".		2017	
4.	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе бега		1.Обычный бег в чередовании с ходьбой 2.Игра "К своим флажкам".		11.09. 2017	
5.	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе бега		1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров".		13.09. 2017	
6.	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе прыжков	Изучение нового материал а	1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90гр. 3.Игра "Прыгающие воробушки		14.09. 2017	
7.	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе прыжков		1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах 3.Игра "Зайцы в огороде		18.09. 2017	
8.	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе прыжков		1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Прыжки в длину с места 3.Игра "Лисы и куры		20.09. 2017	
9.	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе прыжков		1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Прыжки в длину с разбега 3.Игры "Невод", "Удочка".		21.09. 2017	
10	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе метания	Изучение нового материал а	1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Метание малого мяча на дальность 3.Игра "Кто дальше бросит		25.09. 2017	
11	Легкая атлетика	Подвижн ые игры на основе метания		1.Равномерный бег. ОРУ. 2. Метание малого мяча на дальность 3.Игра "Точный расчет		27.09. 2017	

12	Легкая атлетика	Подвижные игры на основе метания		1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Метание малого мяча в цель 3.Игра "Метко в цель"		28.09.2017	
13	Легкая атлетика	Подвижные игры на основе метания		1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Метание малого мяча в цель 3.Игры "Пустое место", "Невод".		02.10.2017	
14	Легкая атлетика	Определения уровня основных физических качеств.	Контрольный урок	1.Равномерный бег. ОРУ. 2.Определение уровня основных физических качеств: -прыжок в длину с места, -сгибание и разгибание рук в упоре лежа, -поднимание туловища из положения лежа за 30сек.	Уметь выполнять основные контрольные упражнения.	04.10.2017	
15	Подвижные игры на основе баскетбола	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Ловля и передача мяча.	Изучение нового материала	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. 2.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . ОРУ. 3.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 4.Игры: "Игра, играй, мяч не теряй", "Мяч водящему"	Уметь правильно выполнять ловлю и передачу мяча, играть в подвижные игры с мячом. Знать технику безопасности на уроках подвижных игр	05.10.2017	
16	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . ОРУ с мячами. 2.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 3.Игры: "У кого меньше мячей", "Школа мяча".	Уметь правильно выполнять ловлю и передачу мяча, играть в подвижные игры с мячом.	09.10.2017	
17	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча	Контрольный	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2.Ловля и передача мяча на месте и в движении. 3.Игры: "Гонка мячей по	Уметь правильно выполнять ловлю и передачу мяча, играть в	11.10.2017	

				кругу", "Вызови по имени".	подвижные игры с мячом.		
18	Подвижные игры на основе баскетбола	Броски в цель	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2.Броски в цель(кольцо, щит, мишень, обруч). 3.Игры:"Мяч в корзину", "Попади в обруч".	Уметь правильно выполнять броски в цель, играть в подвижные игры с мячом.	12.10.2017	
19	Подвижные игры на основе баскетбола	Броски в цель	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2.Броски в цель(кольцо, щит, мишень, обруч). 3.Игры:"Подвижная цель", "Мяч ловцу"	Уметь правильно выполнять броски в цель, играть в подвижные игры с мячом.	16.10.2017	
20	Подвижные игры на основе баскетбола	Броски в цель	Контрольный	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2.Броски в цель(кольцо, щит, мишень, обруч). 3.Игры:"Охотники и утки", "Быстро и точно".	Уметь правильно выполнять броски в цель, играть в подвижные игры с мячом.	18.10.2017	
21	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение мяча	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2.Ведение мяча(правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой(шагом и бегом). 3.Игры с ведением мяча	Уметь правильно выполнять ведение мяча, играть в подвижные игры.	19.10.2017	
22	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение мяча	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2.Ведение мяча(правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой(шагом и бегом). 3.Игры:"Борьба за мяч", "Перестрелка".	Уметь правильно выполнять ведение мяча, играть в подвижные игры.	23.10.2017	
23	Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение мяча	Контрольный	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2.Ведение мяча(правой, левой рукой) на месте и в движении по прямой(шагом и бегом). 3.Игры:"Снайперы", "Овладей	Уметь правильно выполнять ведение мяча, играть в подвижные игры.	25.10.2017	

				мячом".			
24	Подвижные игры на основе баскетбола	"Мини-баскетбол"	Контрольный	1.Разминочный бег. Специальные беговые упражнения . 2."Мини-баскетбол"	Уметь играть в "мини-баскетбол".	26.10.2017	
2 четверть - 22час. 1.Гимнастика - 18 часов. 2.Подвижные игры - 4 часа.							
25	Гимнастика	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики	Вводный	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Теория по гимнастики.	Знать технику безопасности на уроках гимнастики	09.11.2017	
26	Гимнастика	Строевые упражнения	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения: -размыкание и смыкание приставными шагами -перестроение из колонны по одному в колонну по два -перестроение из одной шеренги в две - передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры -команда "На два (четыре) шага разомкнись!" 3.Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения.	13.11.2017	
27	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.Общеразвивающие упражнения без предметов: -основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении -сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук -комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.	Уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов.	15.11.2017	

				4.Развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки. 5.Подвижные игры.			
28	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения с предметами	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.Общеразвивающие упражнения с предметами: -большими и малыми мячами - гимнастической палкой - обручем -флажками -набивным мячом(1кг) 4. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости. 5. Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами	16.11.2017	
29	Гимнастика	Акробатические упражнения	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4.Акробатические упражнения: -кувырок вперед -кувырок в сторону -стойка на лопатках согнув ноги -из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. 5.Развитие координационных способностей. 6.Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, акробатические упражнения.	20.11.2017	
30	Гимнастика	Акробатические упражнения	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ с предметами. 4.Акробатические упражнения: -кувырок вперед -кувырок в сторону -стойка на лопатках согнув ноги -из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. 5.Развитие координационных способностей. 6.Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, акробатические упражнения.	22.11.2017	

31	Гимнастика	Акробатические упражнения	Совершение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4.Акробатические упражнения: -кувырок вперед -кувырок в сторону -стойка на лопатках согнув ноги -из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. 5.Развитие координационных способностей. 6.Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, акробатические упражнения.	23.11.2017	
32	Гимнастика	Висы и упоры	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ с предметами. 4. Висы и упоры: -упражнения в висе стоя и лежа - упр. в висе спиной к гимнастической стенке и прямых ногах -вис на согнутых руках -подтягивание в висе лежа согнувшись - упр. в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке . 5.Развитие силовых и координационных способностей. 6.Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами, висы и упоры.	27.11.2017	
33	Гимнастика	Висы и упоры	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4. Висы и упоры: -упражнения в висе стоя и лежа - упр. в висе спиной к гимнастической стенке и прямых ногах -вис на согнутых руках -подтягивание в висе лежа согнувшись	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, висы и упоры.	29.11.2017	

				- упр. в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке . 5.Развитие силовых и координационных способностей. 6.Подвижные игры			
34	Гимнастика	Лазанье и перелезание	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ с предметами. 4. Лазанье и перелезание: - лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе , подтягиваясь руками -лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановок ног -перелезание через бревно. 5.Развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. 6.Подвижные игры.	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами, лазанье и перелезание.	30.11.2017	
35	Гимнастика	Лазанье и перелезание	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4. Лазанье и перелезание: - лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе , подтягиваясь руками -лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановок ног -перелезание через бревно. 5.Развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку. 6.Подвижные игры.	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, лазанье и перелезание.	04.12.2017	
36	Гимнастика	Опорный	Изучение нового	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения.	Уметь выполнять	06.12.2017	

		прыжок	материал а	3.ОРУ с предметами. 4.Опорные прыжки : - перелезание через гимнастического коня 5. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. 6.Подвижные игры	строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами, опорный прыжок.		
37	Гимнастик а	Опорны й прыжок	Закрепле ние нового материал а	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4.Опорные прыжки : - перелезание через гимнастического коня 5. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. 6.Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами, опорный прыжок.	07.12. 2017	
38	Гимнастик а	Опорны й прыжок	Совершен ствование нового материал а	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ с предметами. 4.Опорные прыжки : - перелезание через гимнастического коня 5. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. 6.Подвижные игры	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами, опорный прыжок.	11.12. 2017	
39	Гимнастик а	Равновес ие	Изучение нового материал а	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4. Упражнения в равновесии: -стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами -стойка на бревне на одной и двух ногах - ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну - перешагивание через набивные мячи и их переноска - повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, упражнения в равновесии.	13.12. 2017	

				5.Развитие координационных способностей. 6.Подвижные игры.			
40	Гимнастика	Равновесие	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ с предметами. 4. Упражнения в равновесии: -стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами -стойка на бревне на одной и двух ногах - ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну - перешагивание через набивные мячи и их переноска - повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. 5.Развитие координационных способностей. 6.Подвижные игры.	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами, упражнения в равновесии.	14.12.2017	
41	Гимнастика	Танцевальные упражнения	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4.Танцевальные упражнения: - 3 позиция но г - переменный шаг -шаг польки -сочетание танцевальных шагов с ходьбой (шаги с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону) 5. Развитие координационных способностей. 6. Подвижные игры.	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, танцевальные упражнения.	18.12.2017	
42	Гимнастика	Танцевальные упражнения	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ с предметами. 4.Танцевальные упражнения: - 3 позиция но г - переменный шаг -шаг польки -сочетание танцевальных	Уметь выполнять строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами,	20.12.2017	

				шагов с ходьбой (шаги с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону) 5. Развитие координационных способностей. 6. Подвижные игры.	танцевальные упражнения.		
43	Подвижные игры	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Подвижные игры(бег)	Комплексный	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. 2.Разминочный бег. ОРУ. 3.Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега: "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки". 4.Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Знать технику безопасности на уроках подвижных игр Знать правила игры. Уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.	21.12. 2017	
44	Подвижные игры	Подвижные игры(прыжки)	Комплексный	1.Разминочный бег. ОРУ. 2.Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде", "Лисы и куры". 3.Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	Знать правила игры. Уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.	25.12. 2017	
45	Подвижные игры	Подвижные игры (метание)	Комплексный	1.Разминочный бег. ОРУ. 2.Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков в метании на дальность и точность: "Кто дальше бросит", "Точный расчет", "Метко в цель". 3.Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Знать правила игры. Уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.	27.12. 2017	
46	Подвижные	Подвижные	Комплекс	1.Разминочный бег. ОРУ.	Знать правила	28.12.	

	е игры	ые игры(бег , прыжки, метание)	ный	2.Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, в прыжках, в метании: "Два мороза","Лисы и куры", "Метко в цель". 3.Развитие координационных и кондиционных способностей	игры. Уметь играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.	2017	
3 четверть - 27 часов. 1.Лыжная подготовка - 18 час. 2.Подвижные игры(на основе мини-футбола) - 9 часов.							
47	Лыжная подготовк а	Инструк таж по Т.Б. на уроках лыжной подготов ки	Вводный	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Теория по лыжной подготовки.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки	11.01. 2018	
48	Лыжная подготовк а	Строевы е приемы с лыжами	Изучение нового материал а	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах.	Уметь правильно выполнять строевые приемы с лыжами, переноску лыж	15.01. 2018	
49	Лыжная подготовк а	Скользя щий шаг	Изучение нового материал а	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Скользящий шаг с палками.	Уметь правильно выполнять строевые приемы с лыжами, переноску лыж, комплекс упражнений на лыжах.	17.01. 2018	
50	Лыжная подготовк а	Скользя щий шаг	Закрепле ние нового материал а	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Скользящий шаг с палками.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, скользящий шаг с палками.	18.01. 2018	
51	Лыжная	Скользя	Совершен	1.Строевые приемы с лыжами.	Уметь	22.01.	

	подготовк а	щий шаг	ствование нового материал а	2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Скользкий шаг с палками. 5.Подвижные игры без лыж	правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, скользящий шаг с палками.	2018	
52	Лыжная подготовк а	Передви жение на лыжах до 1,5км.	Комплекс ный	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	24.01. 2018	
53	Лыжная подготовк а	Подъем ы	Изучение нового материал а	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Подъем ступающим шагом	Уметь правильно выполнять строевые приемы с лыжами, переноску лыж, комплекс упражнений на лыжах.	25.01. 2018	
54	Лыжная подготовк а	Подъем ы	Закрепле ние нового материал а	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Подъем ступающим шагом	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, подъем	29.01. 2018	
55	Лыжная подготовк а	Подъем ы	Совершен ствование нового материал а	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Подъем ступающим шагом 5.Подвижные игры на лыжах	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, подъем	31.01. 2018	
56	Лыжная подготовк а	Передви жение на лыжах до 1,5км.	Комплекс ный	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	01.02. 2018	
57	Лыжная подготовк	Спуски	Изучение нового	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж.	Уметь правильно	05.02. 2018	

	а		материал а	3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Спуски в основной стойке с небольших склонов.	выполнять строевые приемы с лыжами, переноску лыж, комплекс упражнений на лыжах.		
58	Лыжная подготовка	Спуски	Закрепление нового материала	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Спуски в основной стойке с небольших склонов.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, спуски в основной стойке	07.02.2018	
59	Лыжная подготовка	Спуски	Контрольный	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Спуски в основной стойке с небольших склонов на оценку. 5.Эстафеты на лыжах.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, спуски в основной стойке	08.02.2018	
60	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 1,5км.	Комплексный	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	19.02.2018	
61	Лыжная подготовка	Повороты переступанием	Повторение и закрепление	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, повороты на месте	21.02.2018	
62	Лыжная подготовка	Повороты переступанием	Совершенствование	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах,	22.02.2018	

					повороты на месте		
63	Лыжная подготовка	Повороты переступанием	Контрольный	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж на оценку. 4.Эстафеты на лыжах.	Уметь правильно выполнять комплекс упражнений на лыжах, повороты на месте	26.02.2018	
64	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 1,5км.	Комплексный	1.Строевые приемы с лыжами. 2.Переноска и надевание лыж. 3.Комплекс упражнений на лыжах. 4.Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	Уметь передвигаться на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью	28.02.2018	
65	Подвижные игры (мини-футбол)	Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. Перемещения	Изучение нового материала	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. 2. Разминочный бег. 3.Специальные беговые упражнения. 4.Овладение перемещением в мини-футболе. 5.Эстафеты.	Знать технику безопасности на уроках подвижных игр Уметь правильно выполнять перемещения в мини-футболе	01.03.2018	
66	Подвижные игры (мини-футбол)	Передачи мяча	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Передачи мяча в мини-футболе. 4.Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять перемещения, передачи мяча в мини-футболе	05.03.2018	
67	Подвижные игры(мини-футбол)	Остановка мяча .	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Остановка мяча в мини-футболе. 4.Эстафеты.	Уметь правильно выполнять перемещения, передачи мяча, остановки мяча в мини-футболе	07.03.2018	
68	Подвижные игры (мини-футбол)	Ведение мяча .	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Ведение мяча в мини-футболе. 4.Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять перемещения, передачи мяча, остановки мяча	12.03.2018	

					, ведение мяча в мини-футболе		
69	Подвижные игры(мини-футбол)	Удары по мячу	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Удары по мячу в мини-футболе. 4.Эстафеты.	Уметь правильно выполнять перемещения, передачи мяча, остановки мяча , ведение мяча, удары по мячу в мини-футболе	14.03.2018	
70	Подвижные игры(мини-футбол)	Владения мячом и развитие координационных способностей	Комплексный	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3. Комбинации из основных элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. 4.Развитие координационных способностей. 5.Подвижные игры	Уметь правильно выполнять перемещения, передачи мяча, остановки мяча , ведение мяча, удары по мячу в мини-футболе	15.03.2018	
71	Подвижные игры(мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Изучение и нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3. Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Уметь владеть мячом , играть в мини-футбол по упрощенным правилам.	19.03.2018	
72	Подвижные игры(мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3. Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Уметь владеть мячом , играть в мини-футбол по упрощенным правилам.	21.03.2018	
73	Подвижные игры (мини-футбол)	Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Совершенствование нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3. Игра по упрощенным правилам мини-футбола	Уметь владеть мячом , играть в мини-футбол по упрощенным правилам.	22.03.2018	
4 четверть - 22 часа. 1.Подвижные игры (на основе гандбола) - 11 часов. 2.Легкая атлетика - 11 часов.							
74	Подвижные игры(ганд)	Инструктаж по Т.Б. на	Изучение нового материала	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. 2. Разминочный бег.	Знать технику безопасности на уроках	04.04.2018	

	бол)	уроках подвижных игр. Перемещения	а	3.Специальные беговые упражнения. 4.Овладение перемещением в мини-гандболе. 5.Эстафеты.	подвижных игр Уметь правильно выполнять перемещения в мини-гандболе		
75	Подвижные игры(гандбол)	Ловля и передача мяча	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Ловля и передача мяча в мини-гандболе. 4.Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять перемещения , ловлю и передачу мяча в мини-гандболе	05.04.2018	
76	Подвижные игры(гандбол)	Ловля и передача мяча	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Ловля и передача мяча в мини-гандболе. 4.Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять перемещения , ловлю и передачу мяча в мини-гандболе	09.04.2018	
77	Подвижные игры(гандбол)	Ловля и передача мяча	Контрольный	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Ловля и передача мяча в мини-гандболе. 4.Эстафеты.	Уметь правильно выполнять перемещения , ловлю и передачу мяча в мини-гандболе	11.04.2018	
78	Подвижные игры(гандбол)	Ведение мяча	Изучение нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Ведение мяча в мини-гандболе. 4.Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять перемещения , ловлю и передачу мяча. ведение мяча в мини-гандболе	12.04.2018	
79	Подвижные игры(гандбол)	Ведение мяча	Закрепление нового материала	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Ведение мяча в мини-гандболе. 4.Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять перемещения , ловлю и передачу мяча. ведение мяча в мини-гандболе	16.04.2018	
80	Подвижные	Броски	Изучение	1.Разминочный бег.	Уметь	18.04.	

	е игры(ганд бол)	мяча	нового материал а	2.Специальные беговые упражнения. 3.Броски мяча в мини- гандболе. 4.Подвижные игры.	правильно выполнять перемещения , ловлю и передачу мяча. ведение мяча , броски мяча в мини-гандболе	2018	
81	Подвижны е игры(ганд бол)	Броски мяча	Закрепле ние нового материал а	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3.Броски мяча в мини- гандболе. 4.Подвижные игры.	Уметь правильно выполнять перемещения , ловлю и передачу мяча. ведение мяча , броски мяча в мини-гандболе	19.04. 2018	
82	Подвижны е игры(ганд бол)	Игра по упрощен ным правила м мини- гандбола	Изучение нового материал а	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Уметь владеть мячом играть в мини-гандбол по упрощенным правилам.	23.04. 2018	
83	Подвижны е игры(ганд бол)	Игра по упрощен ным правила м мини- гандбола	Закрепле ние нового материал а	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Уметь владеть мячом играть в мини-гандбол по упрощенным правилам.	25.04. 2018	
84	Подвижны е игры(ганд бол)	Игра по упрощен ным правила м мини- гандбола	Совершен ствование	1.Разминочный бег. 2.Специальные беговые упражнения. 3. Игра по упрощенным правилам мини-гандбола.	Уметь владеть мячом играть в мини-гандбол по упрощенным правилам.	26.04. 2018	
85	Легкая атлетика	Инструк таж по Т.Б. на уроках легкой атлетики . Бег.	Повторен ие и закреплен ие	1.Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. 2.Равномерный бег 3 мин. в режиме умеренной интенсивности, чередующейся с ходьбой(50 бег,100 ходьба). ОРУ в движении. 3. Беговые упражнения: с	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики Уметь бегать с максимальной скоростью 30м.	30.04. 2018	

				высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с <i>изменяющимся</i> направлением движения, из разных исходных положений. 4.Высокий старт с последующим ускорением. Бег с ускорением 30м. 5.Игра"Два мороза".Развитие скоростных и координационных способностей.			
86	Легкая атлетика	Бег	Совершение	1.Равномерный бег 4 мин., чередующейся с ходьбой (60 бег, 90 ходьба). ОРУ. 2. Повторное выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым. левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и с ускорением, с <i>изменяющимся</i> направлением движения, из разных исходных положений. 3.Бег с максимальной скоростью 30м. с высокого старта. 4.Челночный бег 3 x 10 м . 5.Игра "К своим флажкам".	Уметь правильно выполнять беговые упражнения, пробегать с максимальной скоростью 30м.	02.05.2018	
87	Легкая атлетика	Бег 30м.	Контроль ный	1.Равномерный бег 4 мин., чередующейся с ходьбой (60 бег, 90 ходьба). ОРУ в движении. 2. Бег 30м. с высокого старта. 3.Эстафеты "Смена сторон", "Вызов номеров".	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м.	03.05.2018	
88	Легкая атлетика	Прыжки	Повторение и закрепление	1.Равномерный бег 5 мин., чередующейся с ходьбой (70 бег, 80 ходьба). ОРУ в движении. 2.Прыжковые упражнения:	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения,	07.05.2018	

				прыжки: на месте и с поворотом на 180°, с продвижением вперед на одной и на двух ногах, в длину с места, по разметкам, через препятствия. 3.Прыжки в длину с разбега 4.Прыжки со скакалкой. 5.Игра "Зайцы в огороде", развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять прыжок в длину с разбега.		
89	Легкая атлетика	Прыжки	Совершенствование	1.Равномерный бег 6 мин.ОРУ. 2.Прыжковые упражнения: прыжки: на месте и с поворотом на 180°, с высоты до 40 см., с доставанием подвешенных предметов, в длину с места, по разметкам, через препятствия. 3.Прыжки в длину с разбега 4.Прыжки через длинную скакалку. 5.Игра "Лисы и куры", развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять прыжковые упражнения, выполнять прыжок в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе 6 мин.	10.05.2018	
90	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега	Контрольный урок	1.Равномерный б мин. ОРУ в движении. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Прыжки через длинную скакалку. 4.Игры "Невод", "Удочка".	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега, пробегать в равномерном темпе 6 мин.	14.05.2018	
91	Легкая атлетика	Метание	Повторение и закрепление	1.Кросс до 1км. ОРУ. 2.Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. 3.метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5м. 4.Броски набивного мяча двумя руками	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из	16.05.2018	

				от груди, из-за головы, снизу. 5.Игра "Точный расчет", развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	различных положений.		
92	Легкая атлетика	Метание	Совершенство- вание	1.Равномерный бег 6мин. ОРУ в движении. 2.Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. 3.метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5м. 4.Броски набивного мяча двумя руками от груди, из-за головы, снизу.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	17.05. 2018	
93	Легкая атлетика	Метание на дальност ь	Контроль ный урок	1.Равномерный бег 6 мин. ОРУ. 2.Метание малого мяча с места на дальность . 3.Игры "Пустое место", "Невод".	Уметь правильно выполнять метание мяча на дальность	21.05. 2018	
94	Легкая атлетика	Определ ение уровня основны х физическ их качеств	Контроль ный урок	1.Определение уровня основных физических качеств: - челночный бег 3х10м. -прыжок в длину с места . -подтягивание в висе(мал.),в висе лежа (дев.). -наклон вперед из положения сидя. -сгибание и разгибание рук в упоре лежа. -поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	Уметь выполнять контрольные упражнения.	23.05. 2018	
95	Легкая атлетика	Подведе ние ито- гов за год	Комплекс ный	1.Подведение итогов. 2.Подвижные игры		24.05. 2018	

Учебное методическое обеспечение

1. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы : В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2016
2. Физическая культура : учеб. для учащихся 1 - 4 кл. нач. шк. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2015
3. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2015
4. Легкая атлетика: пособие для учителей/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. - М.: Просвещение, 2016
5. Футбол: пособие для учителей/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Масло. - М.: Просвещение, 2016
6. "Подвижные и спортивные игры". Методическое пособие/П.А.Киселев, Е.П.Киселева. - М.: Планета, 2015
7. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс/Сост. А.Ю.Патрикеев. - М.: ВАКО, 2014
8. Рабочая программа по физической культуре. 2 класс. Методическое пособие/А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова. - М.: Планета, 2015