

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 - 4 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);

Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;

Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

Приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

Основная образовательная программа начального общего образования МОКУ Чалганской ООШ.

учебный план МОКУ Чалганской ООШ на 2019-2020 уч.год

Настоящая рабочая программа составлена на основе Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха . 1—4 классы. 4-е изд.-М.:Просвещение, 2014 г

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными**

стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Законе «Об образовании»;
Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
примерной программе начального общего образования;
приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В федеральном базисном плане на уроки физической культурой отводится 2 часа. В учебном плане школы из части, формируемой участниками образовательных отношений, на физическую культуру отводится ещё 1 час.

Следовательно - количество часов в 2- 3 классах - 102 часа (3 часа в неделю)

Учащиеся 2 и 3 классы соединены для обучения.

УМК В.И.Лях . Мой друг - физкультура. 1-4классы. Просвещение 2017г 176стр

2 ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение 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;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3. Учебно-тематический план

Вид программного материала	2 класс	3 класс
Легкая атлетика, кросс	35	35
гимнастика	20	20
Подвижные игры на основе баскетбола	29	29
Подвижные игры: с элементами волейбола, с элементами футбола с элементами легкой атлетики	18	18
ВСЕГО	102	102

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. 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 и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<p>Что надо уметь 2-3 -кл Лёгкая атлетика 35 часов Овладение знаниями Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения</p>
<p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей .Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде,</p>	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в</p>

с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости Медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Салки маршем»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Освоение навыков прыжков, развитие скоростных и координационных способностей. Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ф-ре Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Соблюдают правила безопасности.
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве Подвижные игры 18 часов на основе б\б. в\б, футбола, легкой атлетики	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
Гимнастика 20 часов Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Лазание по канату.	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении.

<p>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей</p>	<p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p>
<p>Освоение навыков равновесия Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке.</p>	<p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности</p>
<p>Освоение строевых упражнений и перестроений Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два шага разомкнись!» В колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестраиваться по звеньям. Размыкаться на вытянутые в стороны руки;</p>	<p>Точно выполняют строевые приемы</p>
<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперёд, назад, «мост».</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>
<p>Баскетбол Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе</p>
<p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p>	<p>Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. Соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Подвижные игры на основе баскетбола 29 часов</p>	<p>Описывают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>

5. Календарно-тематическое планирование. 2,3-4 класс

№ п/п	Наименование раздела программы	Элементы содержания	Д/з	№ урока	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
1	Легкая атлетика 19	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1	1	02.09	
				2	04.09	
		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Комплекс 1	3	06.09	
				4	09.09	
		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Комплекс 1	5	11.09	
				6	13.09	
		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Комплекс 1	7	16.09	

	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		8	18.09		
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комп лекс 1	9	20.09		
			10	23.09		
	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комп лекс 1	11	25.09		
			12	27.09		
	2	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Комп лекс 1	13	30.09	
		Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Комп лекс 1	14	02.10	
Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комп лекс 1	15	04.10		
Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комп лекс 1	16	07.10		
Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комп лекс 1	17	09.10		
Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комп лекс 1	18	11.10		
Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комп лекс 1	19	14.10		

3	Гимнастика 20	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Лазание по канату. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Комп лекс 2	20	16.10	
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, «Мост» ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Лазание по канату	Комп лекс 2	21	18.10	
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, «Мост.» . Лазание по канату	Комп лекс 2	22	21.10	
				23	23.10	
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Кувырок назад. Лазание по канату	Комп лекс 2	24	25.10	
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Опорный прыжок-вскок в упор на коленях, соскок. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Комп лекс 2	25	28.10	
				26	30.10	
		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. .Опорный прыжок-вскок в упор на коленях, соскок. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Комп лекс 2	27	01.11	

	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. .Опорный прыжок-вскок в упор на коленях, соскок.Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>	Комп лекс 2	28	11.11	
			29	13.11	
	<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. .Опорный прыжок-вскок в упор на коленях, соскок.</p> <p>Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей</p>	Комп лекс 2	30	15.11	
			31	18.11	
	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Комп лекс 2	32	20.11	
	<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	Комп лекс 2	33	22.11	
			34	25.11	
	<p>Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей</p>	Комп лекс 2	35	27.11	
			36	29.11	

		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Комп лекс 2	37	02.12	
				38	04.12	
				39	06.12	
4	Подвижные игры 18	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Верхняя передача мяча в волейболе.	Комп лекс 3	40	09.12	
				41	11.12	
		ОРУ. Игры: «Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и приём снизу в волейболе.	Комп лекс 3	42	13.12	
				43	16.12	
		ОРУ. Игры: «Удочка», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подача мяча в волейболе снизу.	Комп лекс 3	44	18.12	
				45	20.12	
		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Верхняя передача мяча в волейболе.	Комп лекс 3	46	23.12	
				47	25.12	
		ОРУ. Игры: «Гонка мячей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей . Передача и приём снизу в волейболе.	Комп лекс 3	48	27.12	
				49	30.12	
		ОРУ. Игры: «Вызов номеров». «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра в пионербол.	Комп лекс 3	50	13.01	
				51	15.01	
		ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Элементы волейбола.	Комп лекс 3	52	17.01	

		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры с элементами волейбола	Комплекс 3	53	20.01	
		ОРУ в движении. Игры: «Охотники и утки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Удары по воротам в футболе. Ведение мяча в футболе.	Комплекс 3	54	22.01	
		ОРУ в движении. Игры: «Снайперы», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Удары по воротам в футболе. Ведение мяча в футболе.	Комплекс 3	55	24.01	
		ОРУ в движении. «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Удары по воротам в футбол. Ведение мяча в футболе.	Комплекс 3	56	27.01	
		ОРУ в движении. Игры: «Перестрелка», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Удары по воротам в футболе. Ведение мяча в футболе.	Комплекс 3	57	29.01	
5	Подвижные игры на основе баскетбола 29	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Комплекс 3	58	31.01	
				59	03.02	
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Комплекс 3	60	05.02	
			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Комплекс 3	61	07.02
				62	10.02	
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Комплекс 3	63	12.02	
			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Комплекс 3	64	14.02
	65	17.02				

			66	19.02	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	67	21.02	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	68	24.02	
			69	26.02	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	70	28.03	
			71	02.03	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	72	04.03	
			73	06.03	
			74	09.03	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	75	11.03	
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	76	13.03	
			77	16.03	
			78	18.03	
		Комп лекс 3	79	20.03	

		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		80	22.03	
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	81	01.04	
				82	03.04	
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	83	06.04	
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	84	08.04	
		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Комп лекс 3	85	10.04	
				86	13.04	
6	Лд 16ч	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Комп лекс 4	87	15.04	
		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Комп лекс 4	88	17.04	
		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Комп лекс 4	89	20.04	
		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Комп лекс 4	90	22.04	
		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Комп лекс 4	91	24.04	

		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Комп лекс 4	92	27.04	
		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Комп лекс 4	93	29.04	
7	Легкая атлетика	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра с бегом. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Комп лекс 4	94	04.05	
		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра . ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Комп лекс 4	95	06.05	
				96	08.05	
		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Удочка» Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Комп лекс 4	97	11.05	
				98	13.05	
		Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Комп лекс 4	99	15.05	
				100	18.05	
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей	Комп лекс 4	101	20.05	

		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплекс 4	102	22.05	

6. Программное и учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2.	Лях В.И., программа физического воспитания учащихся 1-4х классов. – М.: Просвещение, 2014
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017г.176стр
1.4.	Рабочая программа по физической культуре
2.	Дополнительная литература для учителя
2.1	Видякин М.В. Физкультура. Внеклассные мероприятия по физической культуре в средней школе.2006г 153 стр
2.2	Настольная книга учителя физической культуры. Москва. 2000г 493стр
2.3	Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Ростов-на Дону 2001г 347стр
2.4	Я иду на урок. Физическая культура. Сценарии праздников и игровых занятий. Москва «Первое сентября» 2002г 220 стр
5.23.	Шары-прыгунки
5.24.	Сетка волейбольная
5.25.	Аптечка
5.5.	Стенка гимнастическая

5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
5.7.	Козёл гимнастический
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, .
5.9.	Палка гимнастическая
5.10.	Скакалка детская
5.11.	Мат гимнастический
5.12.	Гимнастический подкидной мостик
5.13.	Кегли
5.14.	Обруч пластиковый детский
5.15.	Планка для прыжков в высоту
5.16.	Стойка для прыжков в высоту
5.17.	Мячи баскетбольные
5.18.	Секундомер
5.19.	Рулетка измерительная
5.20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
5.21.	Мячи для метания

5.22.	Гранаты 500гр,700граммов
5.23.	Шары-прыгунки
5.24.	Сетка волейбольная
5.25.	Аптечка