

**Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №3»**

ПРИНЯТО
Руководитель ШМО
Мещ Четыркина Л.А.
Протокол № от
«29» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
М Минаева Г.В.
«29.08.2019» дата

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ «Гимназия №3»
от 30.08.2019 № 11



**Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура»
2 класс, начальное общее образование,
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: Журба Регина Викторовна,
учитель физической культуры,
высшая категория

2019г.

Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3-4
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.5-7
3	Содержание учебного предмета	стр. 8-9
4	Тематическое планирование	стр.10
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.14
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.15

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2019/2020 учебный год, учебного плана на 2019/2020 учебный год, авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2016, с учетом целей и задач основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №3» и отражают пути реализации содержания предмета.

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1. Рабочая программа по физической культуре Лях В.И. Москва «Просвещение» 2016
2. Учебник – Физическая культура 1-4 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2018
3. Физическая культура, методические рекомендации, 1-4 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2014

1.3. Срок реализации программы – 1 год.

1.4. Место предмета в учебном плане:

в учебном плане МБОУ «Гимназия №3» – В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю: в 1 классе – 99ч., во 2-4 классах – 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был внесен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г №889. Третий час использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

1.5. Общая характеристика учебного предмета

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

1.6 Основные цели и задачи:

Данная программа по физической культуре создана на основе федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования. Программа создана с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей учеников, его самоопределения.

Цель 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**:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных способностей (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие физических способностей;
- выработка представлений о основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепления 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 одноклассникам, умение взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (мышление, память, представление) в ходе двигательной деятельности.

1.7. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы (обучении): индивидуальная работа, памятки, практический метод с опорой на комплексы ОРУ.

1.18. Методы работы с детьми с ОВЗ:

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.
2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.
3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.
4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.

5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

1 обучающийся из класса занимается по адаптированной программе (для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида).

1.9. Формы организации образовательного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные; классные и внеклассные.

1.10. **Ведущий вид деятельности:** системно - деятельностный.

1.11. Методы и приемы обучения:

- словесный;
- наглядный (рассказ-показ);
- практический (упражнения-соревнования).

1.12. Формы и способы проверки знаний:

- тесты
- принятие нормативов

1.13. Нормы и критерии оценки результатов образовательной деятельности обучающихся

Нормы и критерии оценивания по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденными локальным актом – «Положением о нормах и критериях оценивания учащихся МБОУ «Гимназия №3», «Положение о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучения по итогам освоения АООП обучающихся с задержкой психического развития в МБОУ «Гимназия №3» и УМК автора.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1. Личностные результаты:

у обучающегося будут сформированы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоения 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;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободы;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- ориентации на оценку результатов учебной деятельности и поступков одноклассников;
- интереса к изучению физической культуры;
- потребности в занятиях в коллективе и самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- осознание своей гражданской идентичности, осознания себя как юного гражданина России.

2.2. Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять процессуальный контроль в сотрудничестве с учителем;
- по результатам решения практических задач (наблюдений, сравнений, анализа) делать самостоятельно выводы относительно своих результатов, сравнивать свои выводы с выводами, данными в учебнике, корректировать самостоятельно сделанные выводы;

2.3. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, социальное, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, оздоровительные мероприятия...)

- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2.4. Планируемые результаты

2.4.1. Личностные УУД

- 1.Проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- 2.Проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 3.Проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 4.Проявление ответственного отношения порученному делу, осознание дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- 5.Добросовестное выполнение учебных заданий;
- 6.Постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 7.Проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой;
- 8.Проявление доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 9.Управление своими эмоциями;
- 10.Проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности;

2.4.2. Регулятивные УУД

- 1.Рациональное планирование учебной деятельности;
- 2.Организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- 3.Активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
4. Преодоление трудностей, выполнение учебных заданий по технической и физической подготовке в полном объеме;
5. Подбор комплексов физических упражнений и режимов физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
6. Подбор упражнений координационной, ритмической и пластической направленности, режимов физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
7. Составление индивидуальных комплексов упражнений для организации оздоровительной и физической подготовке;
8. Организация самостоятельных занятий по формированию культуры движений;
9. Умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движений и передвижений;

2.4.3. Познавательные УУД

- 1.Формирование понимания физкультуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознание и мышление, физических, психических и нравственных качеств;
- 2.Формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- 3.Формирование понимания физкультуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- 4.Обретение знаний по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- 5.Обретение знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- 6.Обретение знаний по основам организации и проведения занятий физкультурой оздоровительной и тренировочной направленности
- 7.Аргументированное ведение диалога по основам организации и проведению занятий физическими упражнениями;
- 8.Осуществление судейства соревнований;
- 9.Владение информационными жестами судьи;
- 10.Обретение знаний о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ;
- 11.Формирование цели и задач занятий физическими упражнениями;

2.4.4. Коммуникативные УУД

- 1.Ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- 2.Ведение дискуссии;
- 3.Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- 4.Нахождение компромиссов при принятии общих решений;
- 5.Оказание помощи занимающимся при освоение новых двигательных действий;
- 6.Корректное объяснение и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий;
- 7.Проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- 8.Соблюдение правил игры и соревнований;
- 9.Участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях;

Контрольно-измерительные материалы взяты из УМК:

1. Физическая культура, методические рекомендации, 1-4 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2014

3.Содержание учебного предмета

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

Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы: ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе

Освоение навыков бега: обычный бег, с изменением направления, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, эстафеты с бегом; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту;

Освоение навыков бега: медленный бег, до 3-4 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км. *Освоение навыков прыжков:* Игры с прыжками с использованием скакалки, перепрыгивание, преодоление естественных препятствий.

Броски: большого мяча (0,5кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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 вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Группировки, перекаты в группировке, кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в сторону.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя и лежа, в висе стоя к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, упражнения в упоре лежа.

Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке и канату.

Опорные прыжки: перелезания через гимнастического коня.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи

Освоение танцевальных упражнений: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону, ходьба по рейке гимнастической скамейке.

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: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Метко в цель»

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

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: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Школа мяча»

Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Мяч водящему», «Играй, играй, мяч не теряй»

Лыжная подготовка. *Освоение лыжных ходов:* переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуск под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

В данную программу были внесены изменения по количеству часов на разделы, т.к. не имея условий для проведения уроков по плаванию, часы заменяются гимнастикой, подвижными играми и легкой атлетикой. Проведение уроков по этой программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект.

Раздел учебного курса	Количество часов	Из них		
		Контроль ные работы	Лабораторн ые работы	Практи ческие работы
Знание о физической культуре	8			
Способы физкультурной деятельности	в процессе урока			
Физическое совершенствование	в процессе урока			
Бег, ходьба, прыжки, метание	25			
Бодрость, грация, координация	19			
Все на лыжи!	19			
Играем все.	31			
Итого	102 часа			

4. Тематическое планирование 2 класс

№ урока п/п	Дата		Тема занятия
	план	факт	
			Раздел «Бег, ходьба, прыжки, метание» (легкая атлетика) 10 часов
<u>1/1</u>	3.09.		«Знания о физической культуре» Когда и как возникли физическая культура и спорт. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.
2/1	4.09		Основы знаний по лёгкой атлетике. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.
3/2	5.09		Равномерный бег в чередовании с ходьбой 1 км. Эстафеты с бегом.
4/3	10.09		Равномерный бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность.
<u>5/2</u>	11.09		«Знания о физической культуре» Органы чувств. Органы дыхания.
6/4	12.09		Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересечённой местности 500 м.
7/5	17.09		Прыжки в длину с разбега
8/6	18.09		Прыжки в длину с разбега
9/7	19.09		Прыжки в длину с места
10/8	24.09		Прыжки в длину с места
11/9	25.09		Метание мяча в цель Челночный бег 3/10м
12/10	26.09		Метание мяча в цель
<u>13/3</u>	1.10		«Знания о физической культуре» Сердце и кровеносные сосуды. Твой организм.
	Раздел «Играем все!» (подвижные и спортивные игры) 16 часов		
14/1	2.10		Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Основы знаний о физической культуре, подвижных игр с элементами спортивных игр
<u>15/4</u>	3.10		«Знания о физической культуре» Личная гигиена. Тренировка ума и характера.
16/2	8.10		Подвижные игры: "Пятнашки", "Прыгающие воробушки"
<u>17/5</u>	9.10		«Знания о физической культуре» Мозг и нервная система. Подвижные игры: "Зайцы в огороде", "Лисы и куры"
18/3	10.10		Подвижные игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчёт", "Метко в цель"
19/4	15.10		Подвижные игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчёт", "Метко в цель"
20/5	16.10		Ловля и передача мяча на месте и в движении
21/6	17.10		Ловля и передача мяча на месте и в движении
22/7	22.10		Ловля и передача мяча на месте и в движении
23/8	23.10		Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом и бегом)
24/9	24.10		Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в

	кан.		движении по прямой (шагом и бегом)
25/10	5.11.		Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом и бегом)
26/11	6.11		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)
27/12	7.11		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)
28/13	12.11		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)
29/14	13.11		Ловля и передача мяча в парах. Ведение шагом. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
Раздел « Бодрость, грация, координация» (гимнастика с основами акробатики) 19 час			
<u>30/6</u>	14.11		«Знания о физической культуре» Осанка. Тренировка ума и характера.
31/1	19.11		Техника безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Основы знаний по гимнастике с элементами акробатики. ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперёд
32/2	20.11		Кувырок вперёд
33/3	21.11		Кувырок вперёд
<u>34/7</u>	26.11		«Знания о физической культуре» Органы пищеварения. Пища и питательные вещества.
35/4	27.11		Стойка на лопатках согнув ноги
36/5	28.11		Стойка на лопатках выпрямив ноги
37/6	3.12		Из стоки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев
38/7	4.12		Из стоки на лопатках, согнув ноги перекат вперёд в упор присев
39/8	5.12		Упражнения в висе стоя и лежа.
40/9	10.12		Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке
41/10	11.12		Упражнения в упоре лежа. Подтягивание из виса лёжа.
42/11	12.12		Лазание по канату
43/12	17.12		Лазание по канату
44/13	18.12		Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук.
45/14	19.12		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях.
46/15	24.12		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.
47/16	25.12		Перелезания через горку матов и гимнастического коня.
48/17	26.12 кан		Перелезания через горку матов и гимнастического коня.
49/18	14.01		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.
50/19	15.01		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи.
Раздел « Все на лыжи» (лыжные гонки) 19 часов			
<u>51/8</u>	16.01		«Знания о физической культуре» Закаливание. Самоконтроль.
52/1	21.01		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Основы знаний по лыжной подготовке. Ступающий шаг без палок
53/2	22.01		Скользющий шаг без палок
54/3	23.01		Скользющий шаг с палками

55/4	28.01		Скользкий шаг с палками
56/5	29.01		Передвижение на лыжах до 500 км.
57/6	30.01		Скользкий шаг с палками
58/7	4.02		Скользкий шаг с палками
59/8	5.02		Повороты переступанием.
60/9	6.02		Повороты переступанием.
61/10	11.02		Передвижение на лыжах на 800 м.
62/11	12.02		Подъём "лесенкой"
63/12	13.02		Подъём "лесенкой"
64/13	18.02		Подъём и спуск под уклон
65/14	19.02		Подъём и спуск под уклон
66/15	20.02		Передвижение на лыжах на 1000 м.
67/16	25.02		Подъёмы и спуски с небольших склонов.
68/17	26.02		Подъёмы и спуски с небольших склонов.
69/18	27.02		Скользкий шаг с палками, эстафеты.
70/19	3.03		Передвижение на лыжах на 1,5 км.
Раздел « Игруем все!» (подвижные и спортивные игры) 17 часов			
71/1	4.03		Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Основы знаний о физической культуре, подвижных игр с элементами спортивных игр
72/2	5.03		Подвижные игры: "К своим флажкам", "Два мороза", "Охотники и утки"
73/3	10.03		Подвижные игры: "К своим флажкам", "Два мороза", "Охотники и утки"
74/4	11.03		Подвижные игры: "Пятнашки", "Прыгающие воробушки", "Охотники и утки"
75/5	12.03		Подвижные игры: "Пятнашки", "Прыгающие воробушки", "Охотники и утки"
76/6	17.03		Подвижные игры: "Зайцы в огороде", "Лисы и куры", "Охотник и утки"
77/7	18.03		Подвижные игры: "Зайцы в огороде", "Лисы и куры", "Охотник и утки"
78/8	19.03 Кан.		Подвижные игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчёт", "Метко в цель", "Охотники и утки"
79/9	31.03		Подвижные игры: "Кто дальше бросит", "Точный расчёт", "Метко в цель", "Охотники и утки"
80/10	1.04		Ловля и передача в/м на месте и в движении
81/11	2.04		Ловля и передача в/м на месте и в движении
82/12	7.04		Броски мяча в щит
83/13	8.04		Броски мяча в щит
84/14	9.04		Ловля и передача мяча в движении шагом. Броски в цель. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
85/15	14.04		Ловля и передача мяча в движении шагом. Броски в цель. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».
86/16	15.04		Ловля и передача мяча в движении бегом. Ведение мяча. Игра «Передал -садись».
87/17	16.04		Ловля и передача мяча в движении бегом. Броски в цель. Игра «Мяч- среднему».
Раздел «Бег, ходьба, прыжки, метание» (лёгкая атлетика) 15 часов			
88/1	21.04		Техника безопасности во время занятий лёгкой

			атлетикой. Основы знаний по лёгкой атлетике. Первая помощь при травмах.
89/2	22.04		Челночный бег 3x10 м.
90/3	23.04		Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 4 -5м.
91/4	28.04		Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 4 -5м.
92/5	29.04		Прыжки в высоту с разбега
93/6	30.04		Прыжки в высоту с разбега
94/7	5.05		Бег 30 м.
95/8	6.05		Эстафеты с бегом на скорость
96/9	7.05		Прыжки в длину с места
97/10	12.05		Прыжки в длину с места
98/11	13.05		Прыжки в длину с разбега
99/12	14.05		Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Прыжки в длину с разбега.
100/13	19.05		Метание мяча на дальность
101/14	20.05		Метание мяча на дальность
102/15	21.05		Кросс до 1 км.

4. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. **УМК:** Учебник «Мой друг физкультура 1-4 классы», В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2018
2. Физическая культура, методические рекомендации, 1-4 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2014
3. Рабочая программа по физической культуре В.И. Лях. Москва «Просвещение» 2016

Образовательные Интернет – ресурсы.

- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>
- [Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926) Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. www.uforum.uz/showthread.php?t=3926 [Рефераты по физкультуре и спорту >>> Рефераты...](#) Тип: www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

5. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Музыкальный центр;
2. Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

1. Палки гимнастические;
2. Канат для лазанья;
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты);
7. Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, для метания;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Гимнастический подкидной мостик;
11. Кегли;
12. Обруч пластиковый, алюминиевый детский;
13. Планка для прыжков в высоту;
14. Стойка для прыжков в высоту;
15. Рулетка измерительная;
16. Лыжи;
17. Аптечка.

Спортивные залы (кабинеты)

1. Спортивный зал игровой
2. Кабинет учителя.
3. Инвентарная комната.