

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление министерства образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля

РАССМОТРЕНО

Программа рассмотрена и
одобрена на заседании МО
учителей физической культуры

_____ Цацурян Р.А.

Протокол №

от « » 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР
ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля

_____ Меркуловой О.Ю.

Протокол №

от « » 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №1 города
Кинеля

_____ Деженина Е.А.

Протокол №

от « » 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2733273)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Цацурян Роксана Александровна
Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная Рабочая программа курса по Физической культуре во 2 классе для общеобразовательных школ составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2011 год).
2. учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» автор В.И. Лях (М.: Просвещение).
3. Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» в веденый приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
4. Учебного плана ГБОУ СОШ №1 г.Кинеля начального общего образования на 2022-2023 год.
5. Положения о рабочей программе учителя ГБОУ СОШ №1 г.Кинеля, реализующего ФГОС начального и основного общего образования.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной

деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационнокоммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

1. Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

2. Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость);
- вести наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

3. Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже

предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2. Содержание учебного предмета, 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 ее связь с развитием основных физических качеств.

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 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа)

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

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

Упражнения с предметами: мяч, обруч, лента, скакалка.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (37 часов)

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;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры, эстафеты (29 час)

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.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча;

подвижные игры на материале волейбол.

Кроссовая подготовка (12 часов)

Бег по пересеченной местности, понимание, что такое бег на выносливость.

Соблюдение техники безопасности во время длительного бега. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба-100 м).

Содержание программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	37
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Кроссовая подготовка	12
2	Вариативная часть	
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	14
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
ИТОГО: 102 часа		

3. Тематическое планирование.

№	Название раздела	Тема	Количество часов	Дата
	Легкая атлетика.		20	
1.		Инструктаж по ТБ вводный. На развитие скорости Игра «Пустое место».	1	
2.		Высокий старт.	1	
3.		Зачет бег 30 метров с	1	
4.		Старт с опорой на руку. Бег 60м-учет	1	
5.		бег 1000 метров.	1	
6.		Техника метания мяча.	1	
7.		Метание мяча.	1	
8.		Метание мяча –учет. Прыжок в высоту с разбега.	1	
9.		Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1	
10.		Тестирование подъема туловища лежа за 30с. наклона вперед.	1	
11.		Челночный бег 3x10м Учет.	1	

12.		Челночный бег 4х9м Учет.	1	
13.		Челночный бег. Подвижная игра «Флаг на башне»	1	
14.		Техника прыжка в длину с разбега. Спортивная игра "Футбол"	1	
15.		Разучивание комплекса ОРУ.	1	
16.		Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра "Вышибалы"	1	
17.			1	
18.			1	
19.			1	
20.			1	
	Гимнастика с элементами акробатики		15	
21.		История гимнастики. Инструктаж ТБ.	1	
22.		Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Подвижная игра "Перестрелка"	1	
23.		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра "Волк во рву"	1	
24.		Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувши отжиманий. Подвижная игра "Антивышибалы"	1	
25.		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Перестрелка"	1	
26.		Тестирование виса на время. Подвижная игра "Вышибалы"	1	
27.		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Перестрелка"	1	
28.		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра "Перестрелка"	1	
29.		Висы. Подвижная игра "Ловля обезьян"	1	
30.		Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра "Ловля обезьян с мячом"	1	
31.		Круговая тренировка. Подвижная игра "Удочка"	1	
32.		Прыжки в скакалку. Подвижная игра "Горячая линия"	1	
33.		Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра "Горячая линия"	1	

34.		Круговая тренировка. Подвижная игра "Ловишка с мешочком на голове"	1	
35.		Вращение обруча. Подвижная игра "Катание колеса"	1	
	Лыжная подготовка		14	
36.		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Подвижная игра "Городки"	1	
37.		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Подвижная игра "Городки"	1	
38.		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Подвижная игра "Царь горы"	1	
39.		Попеременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра "Царь горы"	1	
40.		Одновременный одношажный ход на лыжах. Подвижная игра "Царь горы"	1	
41.		Подъём на склон "полуёлочкой" и "ёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах. Подвижная игра "Два Мороза"	1	
42.		Подъём на склон "лесенкой" и торможение "плугом" на лыжах. Подвижная игра "Царь горы"	1	
43.		Передвижение и спуск на лыжах "змейкой". Подвижная игра "Царь горы"	1	
44.		Подвижная игра "Накаты"	1	
45.		Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1	
46.		Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Подвижная игра "Два Мороза"	1	
47.		Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
48.		Двушажный ход на лыжах	1	
49.		Двушажный ход на лыжах с палками	1	
	Кроссовая подготовка		12	
50.		Инструктаж Т.Б.	1	
51.		Равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега	1	
52.		бег по полосе препятствий, чередование ходьбы и бега.	1	
53.		бег 500 м. Подвижная игра	1	
54.		бег по полосе препятствий, чередование ходьбы и бега.	1	
55.		равномерный бег 7 мин, чередование ходьбы и бега	1	
56.		бег 500 м. Подвижная игра	1	

57.		равномерный бег (9 мин) П/и «Команда быстроногих».	1	
58.		бег по полосе препятствий, чередование ходьбы и бега.	1	
59.		бег 500 м. Подвижная игра	1	
60.		равномерный бег (9 мин) П/и «Команда быстроногих».	1	
61.		бег по полосе препятствий, чередование ходьбы и бега.	1	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр		14	
62.		Инструктаж по ТБ при занятиях баскетболом.	1	
63.		Передвижение, остановки прыжком передача 2 руками от груди	1	
64.		Передачи мяча в парах и тройках, Знания о Ф.К.	1	
65.		Передачи мяча в парах и тройках	1	
66.		Передачи мяча в парах и тройках,	1	
67.		броски мяча через волейбольную сетку, подвижные игры	1	
68.		броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, игры	1	
69.		подвижная игра«Вышибалы через сетку»	1	
70.		подвижные игры для зала, вращение обруча, подтягивание.	1	
71.		Игры «Воробьи — вороны», эстафеты	1	
72.		ловля и передача мяча , отжимания.	1	
73.		броски мяча в баскетбольное кольцо броском сверху	1	
74.		Передвижение, остановки прыжком передача 2 руками от груди и ловля с шагом.	1	
75.		Вышибалы	1	
	Гимнастика с элементами акробатики		10	
76.		Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Подвижная игра «Парашютисты»	1	
77.		Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Парашютисты»	1	
78.		Висы. Подвижная игра "Ловля обезьян"	1	
79.		Лазанье по гимнастической стенке и висы. Подвижная игра "Ловля обезьян с мячом"	1	
80.		Круговая тренировка. Подвижная игра "Удочка"	1	

81.		Прыжки в скакалку. Подвижная игра "Горячая линия"	1	
82.		Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра "Горячая линия"	1	
83.		Лазание по канату в два приёма. Подвижная игра "Будь осторожен"	1	
84.		Круговая тренировка. Подвижная игра "Игра в мяч с фигурами"	1	
85.		Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра "Салки и мяч"	1	
	Легкая атлетика		17	
86.		бег 30м, подвижные игры, бег 300 м, эстафеты	1	
87.		метание малого мяча в цель, эстафеты.	1	
88.		прыжок в длину с места.	1	
89.		Физкультминутка. Подвижная игра «вышибалы с ранением»	1	
90.		Физкультминутка. Подвижная игра «вышибалы с ранением»1	1	
91.		Знакомство с опорным прыжком	1	
92.		Подвижная игра «Ловишка на ходах»	1	
93.		Опорный прыжок	1	
94.		Подвижная игра «Ловишка на ходах»1	1	
95.		Контрольный урок по опорному прыжку	1	
96.		Подвижная игра «Ловишка на ходах»2	1	
97.		Броски мяча через волейбольную сетку	1	
98.		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
99.		Подвижная игра «Пионербол»	1	
100.		Подвижная игра «Пионербол»1	1	
101.		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пионербол»	1	
102.		Волейбольные упражнения. Подвижная игра «Пионербол»	1	

Список литературы:

1. Для учителя:

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего начального образования
- Примерная программа начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2009;
- Программа В.И.Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. – М.: Просвещение, 2011г.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013г.

2. Интернет ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа:
<http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ру www.k-yroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

Дистанционный образовательный портал www.reshe-edu.ru

Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5» <http://fizkultura-na5.ru/>

3. Для ученика:

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013г.