



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16»  /Л.И.Бутерина/ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  /Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № <u>236</u> -од от «30» августа 2017 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»,
для обучающихся начального общего образования
на 2017 -2021 учебный год

Составитель:

Ильина Ирина Николаевна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ № 373 от 06.10.2009 год с изменениями и дополнениями, приказом Министерства образования и науки РФ №1576 от 31.12.2015 г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10 2009 г. № 373, письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О рекомендации к использованию примерной образовательной программы начального общего образования» от 16.08.2010 г. № 03-48, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений, автор С.В. Иванов к проекту «Начальная школа XXI века», автор Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Программа «Физическая культура» (1-4 классы). (Программа имеет гриф «Допущено Министерством образования Российской Федерации»).

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Данная программа адаптирована к условиям школьного процесса и соответствует

материальной базе. В программе произведено перераспределение часов:

- в разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» в теме «Лыжные гонки», из-за отсутствия оборудования, удалены часы (40 ч). Данные часы распределены на прохождение материала из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» «Спортивные игры. Волейбол».

- в разделе «Спортивно-оздоровительная деятельность» в теме «плавание» из-за отсутствия технической базы удалены часы (25 ч). Данные часы распределены на прохождение материала из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность» «Спортивные игры. Баскетбол».

Система УМК «Начальная школа 21 века» состоит из завершенной предметной линии учебников, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014г. N 253). Физическая культура, авторы: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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 приёмы. 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. 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 вися стоя при сев 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

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

Общеразвивающие упражнения:

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование

№ раздела по п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
1.	Знания о физической культуре	18
2.	<i>Физическая культура</i>	6
3.	<i>Из истории физической культуры</i>	6
4.	<i>Физические упражнения</i>	6
5.	Способы физкультурной деятельности	18
6.	<i>Самостоятельные занятия</i>	6
7.	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>	6
8.	<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>	6
9.	Физическое совершенствование	369
9.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	12
9.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	357
9.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	96
9.2.2	<i>Лёгкая атлетика</i>	75
9.2.3	<i>Лыжные гонки</i>	8
9.2.4	<i>Плавание</i>	8
9.2.5	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	208

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16» _____/_____/_____ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № _____ -од от «30» августа 2017 г.
--	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание Причина корректировки
			план	факт	
<i>Знания о физической культуре (2 ч).</i>					
1.	Понятие о физической культуре. История возникновения норм ГТО	1	5.09		
2.	Зарождение и развитие физической культуры	1	6.09		
<i>Легкая атлетика (10 ч).</i>					
3.	Построение в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».	1	8.09		
4.	Урок-игра Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	12.09		
5.	Урок-эстафета Бег из разных исходных положений	1	13.09		
6.	Урок-игра. Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование.	1	15.09		
7.	Урок-игра. Челночный бег 3x10м. Ходьба, бег, прыжки.	1	19.09		
8.	Урок-игра. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	20.09		
9.	Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	22.09		
10.	Урок-игра. Многоскоки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	26.09		
11.	Урок-соревнование. Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки».	1	27.09		
12.	Урок-соревнование. Бросок малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	29.09		
<i>Подвижные игры 10 ч.</i>					
13.	Урок – игра. Игра «К своим флажкам».	1	3.10		
14.	Урок-эстафета. Игра «Змейка».	1	4.10		
15.	Урок-игра. Игра «Не оступись»	1	6.10		
16.	Урок соревнования. Игра «Точно в мишень». Правила организации и проведения игр.	1	10.10		
17.	Урок-игра. Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1	11.10		
18.	Урок-игра. Игра «Пингвины с мячом».	1	13.10		
19.	Урок-эстафета. Игра «Бой петухов»	1	17.10		

20.	Сюжетный урок. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом	1	18.10		
21.	Урок-игра. Игра «Быстро по местам».	1	20.10		
22.	Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	24.10		
Организация здорового образа жизни (2 ч)					
23.	Правильный режим дня. Планирование режима дня школьника 1 класса. Физкультминутки.	1	25.10		
24.	Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры как часть режима дня.	1	27.10		
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)					
25.	Урок-игра Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Становись-разойдись»	1	7.11		
26.	Урок-игра. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1	8.11		
27.	Урок-игра. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест».	1	10.11		
28.	Урок-игра. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Игра «Совушка».	1	14.11		
29.	Урок-игра. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1	15.11		
30.	Урок-игра. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	1	17.11		
31.	Урок-игра. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	1	21.11		
32.	Урок-игра. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	1	22.11		
33.	Урок-игра. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1	24.11		
34.	Урок-игра. Лазанье по гимнастической скамейке.	1	28.11		
35.	Урок-путешествие. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	29.11		
36.	Урок-игра. Лазание по гимнастической скамейке различными способами.	1	1.12		
37.	Урок-путешествие. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания.	1	5.12		
38.	Урок-игра. Передвижение по гимнастической стенке.	1	6.12		
39.	Урок-игра. Упражнения на равновесие.	1	8.12		
40.	Урок-игра. Передвижение по гимнастической стенке.	1	12.12		
41.	Вис спиной к гимнастической стенке.	1	13.12		
42.	Урок-эстафета. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	15.12		
43.	Урок-эстафета. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».	1	19.12		

44.	Перекладина: висы и упоры. Тестирование	1	20.12		
45.	Урок-эстафета. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	22.12		
46.	Развитие координационных способностей.	1	26.12		
47.	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза». Эстафеты.	1	27.12		
<i>Знания о физической культуре (22 ч).</i>					
48.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	29.12		
49.	Внешнее строение тела человека. Части тела человека.	1	16.01		
<i>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</i>					
50.	Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам	1	17.01		
<i>Лыжная подготовка (2 ч.)</i>					
51.	Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий. Способы переноски лыж, стойки на лыжах. Подвижные игры.	1	19.01		
52.	Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход). Подвижные игры.	1	23.01		
<i>ОФП(9)</i>					
53.	Вводный инструктаж, правила ТБ. Работа по станциям.	1	24.01		
54.	Наклон туловища из положения лежа. Встречная эстафета.	1	26.01		
55.	Поднимание туловища за 30сек. Упражнения на развитие общей физической подготовленности	1	30.01		
56.	Вис на перекладине. Подвижная игра «Колдунчик».	1	31.01		
57.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	2.02		
58.	Подтягивание на низкой перекладине. Подвижная игра «Колдунчик».	1	6.02		
59.	Наклоны туловища на гибкость. Подвижная игра «Два мяча».	1	7.02		
60.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мяча».	1	9.02		
61.	Ходьба и бег с изменением частоты шагов. ОРУ. Подвижная игра «Прыжки по полосам»	1	20.02		
<i>Организация здорового образа жизни (1 ч)</i>					
62.	Здоровое питание. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания.	1	21.02		
<i>Кроссовая подготовка (8 ч)</i>					
63.	Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой).	1	27.02		
64.	Смена направления бега. Ходьба и бег в чередовании 200×150м.	1	28.02		

65.	Бег по скользящей поверхности. Подвижные игры.	1	2.03		
66.	Преодоление вертикальных препятствий наступанием. Подвижные игры.	1	6.03		
67.	Преодоление горизонтальных препятствий. Ходьба и бег в чередовании 350×100м.	1	7.03		
68.	Преодоление препятствий перешагиванием. Подвижные игры.	1	9.03		
69.	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности. Эстафета.	1	13.03		
70.	Кроссовый бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	14.03		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч).					
71.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	16.03		
72.	Физические упражнения для физкультминуток	1	20.03		
73.	Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила чтения.	1	21.03		
Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч).					
74.	Инструктаж по ТБ. Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	23.03		
75.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча на месте и в движении.	1	27.03		
76.	Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись».	1	28.03		
77.	Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1	30.03		
78.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Выстрел в небо».	1	3.04		
79.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Бросай – поймай».	1	4.04		
80.	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	6.04		
81.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	10.04		
82.	Эстафеты с мячами. Игра «Точно в мишень»	1	11.04		
83.	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета	1	13.04		
84.	Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка»	1	17.04		
85.	Развитие координационных способностей. Игра «Не оступись»	1	18.04		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)					
86.	Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам	1	20.04		
Легкая атлетика (13 ч).					
87.	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	24.04		
88.	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	25.04		
89.	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	1	27.04		
90.	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	2.05		
91.	Бег 30 м. Игра «Пятнашки». Бег на	1	4.05		

	скорость.				
92.	Бег с эстафетной палочкой. Игра «Пятнашки».	1	8.05		
93.	Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	11.05		
94.	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	15.05		
95.	Метание малого мяча в горизонтальную Цель. Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».	1	16.05		
96.	Ходьба и бег с изменением темпа. Тестирование	1	18.05		
97.	Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	1	22.05		
98.	Равномерный бег. Игра «Пустое место».	1	23.05		
99.	Эстафеты. Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1	25.05		

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16» _____/_____/_____ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № _____ -од от «30» августа 2017 г.
--	---	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание Причина корректировки
			план	факт	
1.	Вводный инструктаж по т/б. Строевая подготовка. Игра «Третий лишний».	1	4.09-8.09		
2.	Строевая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1	4.09-8.09		
3.	Строевая подготовка. Бег 30м. Метание теннисного мяча на дальность.	1	4.09-8.09		
4.	Челночный бег 3х10м. Игра «Третий лишний».	1	11.09-15.09		
5.	Челночный бег 3х10м. Кроссовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	1	11.09-15.09		
6.	Прыжки в высоту. Бег 1000м. Метание теннисного мяча цель. Эстафеты с мячом.	1	11.09-15.09		
7.	Строевая подготовка. Прыжок в длину с места. Игра «Волна».	1	18.09-22.09		
8.	Метание т/м. в цель. Комплекс упражнений на гибкость. Игра «Невод».	1	18.09-22.09		
9.	Повороты на месте. ОРУ на координацию. Игра «Космонавты».	1	18.09-22.09		
10.	Тест на гибкость. Кроссовая подготовка. Игра «Мяч соседу».	1	25.09-29.09		
11.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры «Отгадай чей голосок», «Волна».	1	25.09-29.09		
12.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игра «Посадка картофеля».	1	25.09-29.09		
13.	Специальные передвижения с мячом в руках приставными шагами. Игра «Мяч соседу».	1	2.10-6.10		
14.	Бег спиной вперёд, с остановкой в шаге и прыжком. Игра «Мяч соседу».	1	2.10-6.10		
15.	Ведение мяча на месте. Приседания на одной и двух ногах.	1	2.10-6.10		
16.	Ведение мяча по прямой. Игра «Неудобный бросок».	1	9.10-13.10		
17.	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Неудобный бросок».	1	9.10-13.10		
18.	Прыжки с места вверх. Игра «Многоскоки».	1	9.10-13.10		
19.	Прыжки с места вверх. Игра «Вышибалы».	1	16.10-		

			20.10		
20.	Прыжок в высоту способом «перешагивания». Игра «Вышибалы».	1	16.10-20.10		
21.	Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.10-20.10		
22.	Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	23.10-27.10		
23.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	23.10-27.10		
24.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты	1	23.10-27.10		
25.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки». ОРУ.	1	6.11-10.11		
26.	Инструктаж по т/б. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.	1	6.11-10.11		
27.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	6.11-10.11		
28.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	13.11-17.11		
29.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	1	13.11-17.11		
30.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	1	13.11-17.11		
31.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. Игра «Фигуры»	1	20.11-24.11		
32.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа.	1	20.11-24.11		
33.	ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1	20.11-24.11		
34.	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1	27.11-1.12		
35.	ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1	27.11-1.12		
36.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка».	1	27.11-1.12		
37.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1	4.12-8.12		
38.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и	1	4.12-8.12		

	ниточка».				
39.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	1	4.12-8.12		
40.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка».	1	11.12-15.12		
41.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	11.12-15.12		
42.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Иголочка и ниточка».	1	11.12-15.12		
43.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	18.12-22.12		
44.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Слушай сигнал».	1	18.12-22.12		
45.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на скамейке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	18.12-22.12		
46.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через скамейку. Игра «Иголочка и ниточка».	1	25.12-29.12		
47.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».	1	25.12-29.12		
48.	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Змейка».	1	25.12-29.12		
49.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	15.01-19.01		
50.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	15.01-19.01		
51.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	15.01-19.01		
52.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1	22.01-26.01		
53.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.	1	22.01-26.01		
54.	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	22.01-		

	Эстафеты.		26.01		
55.	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.	1	29.01-2.02		
56.	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты.	1	29.01-2.02		
57.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	29.01-2.02		
58.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	5.02-9.02		
59.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	5.02-9.02		
60.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	5.02-9.02		
61.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	1	12.02-16.02		
62.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	12.02-16.02		
63.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	12.02-16.02		
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	19.02-23.02		
65.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	19.02-23.02		
66.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	19.02-23.02		
67.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	26.02-2.03		
68.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	26.02-2.03		
69.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	26.02-2.03		
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	5.03-9.03		
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	5.03-9.03		
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу».	1	5.03-9.03		
73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу».	1	12.03-16.03		

74.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу».	1	12.03-16.03		
75.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч соседу».	1	12.03-16.03		
76.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	19.03-23.03		
77.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	19.03-23.03		
78.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	19.03-23.03		
79.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	4.04-6.04		
80.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	1	4.04-6.04		
81.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	1	4.04-6.04		
82.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	1	9.04-13.04		
83.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	1	9.04-13.04		
84.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	9.04-13.04		
85.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись».	1	16.04-20.04		
86.	Равномерный бег 3 минуты. Пресс. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	16.04-20.04		
87.	Равномерный бег 3 минуты. Пресс. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	16.04-20.04		

88.	Равномерный бег 3 минуты. Пресс. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	1	23.04-27.04		
89.	Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	1	23.04-27.04		
90.	Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	1	23.04-27.04		
91.	Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	1	30.04-4.05		
92.	Равномерный бег 4 минуты. Отжимание. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	1	30.04-4.05		
93.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	30.04-4.05		
94.	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	7.05-11.05		
95.	Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	7.05-11.05		
96.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Тест на гибкость.	1	7.05-11.05		
97.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м. Эстафеты. Тест на гибкость.	1	14.05-18.05		
98.	Бег 1000м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1	14.05-18.05		
99.	Бег 1000м. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1	14.05-18.05		
100.	Бег 30 м. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Третий лишний».	1	21.05-25.05		
101.	Бег 30 м. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Третий лишний».	1	21.05-25.05		
102.	Бег 30 м. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Третий лишний».	1	21.05-25.05		