

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приаргунская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол № 1
От «__» ____ 2020_

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР
«__» ____ 2020__

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Приаргунской СОШ
Золотовская Г.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Класс 2

Учитель **Сидякин Николай Васильевич**

Год составления 2020-2021г.г.

Рабочая программа по физической культуре на 2020-2021 учебный год для обучающихся 2 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
3. Примерной основой образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 года. Протокол № 1/15.
4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Приаргунская СОШ.
5. Учебного плана школы на 2020-2021 учебный год.

Программа составлена на основе:

- Авторской программы «Физическая культура 1-4» **В.И. Лях**, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2013 год.
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения».
- В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, за учебный год 102 часа.

Цели обучения:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- 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 освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты:

Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся»,

«смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

Легкая атлетика. Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры: «Бросай и поймай», «Третий лишний», «Пятнашки», «Воробьи и вороны», «Отгадай, чей голос», «Рыбак и рыбки», «Гуси лебеди», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Передал- садись», «Мяч капитану», «Медведь и медвежата», «С кочки на кочку», «Кот и мыши», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки». Научатся выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра

Личностные результаты освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

Метапредметные результаты освоения АООП НОО, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и меж предметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в

дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением: готовности слушать собеседника и вести диалог; готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определения общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой; понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Планируемые результаты освоения предмета для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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.

Предметные результаты:

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

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения предмета для детей с нарушением слуха

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты освоения предмета для детей с нарушением зрения
Личностные:

- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и

сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; —

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, в том числе двигательной;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

— понимать значение занятий физической культурой для укрепления своего здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и трудовой деятельности;

— формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; — овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);

— формирование основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);

— формирование потребности в занятиях физической культурой.

Содержание учебного предмета.

2 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История возникновения физической культуры. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Значение физических упражнений для здоровья человека. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Основные способы передвижений человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Сведения о режиме дня и личной гигиене, правильной осанке. Характеристика основных физических качеств. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Физическое совершенствование (102 часов).

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, перестроение в круг; основная стойка, повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «Стой!».

Лёгкая атлетика (31 ч)

Ходьба: свободным широким шагом, имитационная ходьба, ходьба на носках, с различным положением рук, на внутренней и внешней стороне стопы.

Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места, прыжки на двух ногах с поворотом на 90°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов, с 3-4 шагов разбега прыжки через длинную неподвижную и качающуюся скакалку (высота 30-40 см).

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики (25 ч.)

Акробатические упражнения: группировка (в приседе, сидя, лёжа на спине), перекаты в группировке, упоры, седы.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке, одноимённым и разноимённым способами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по гимнастической скамейке, по

наклонной скамейке, танцевальные шаги (приставной, галоп), преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры (33ч.)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Два мороза», «Волк во рву», «Совушка», «Воробьи, вороны», «Планеты», «Третий лишний», «Пятнашки».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Гномы, великаны», «Передай мяч», «Охотники и утки».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», «Лиса и зайцы»

Кроссовая подготовка (13 ч.)

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 500м девочки, до 600м мальчики. Равномерный бег до 2 мин. Медленный бег до 3 мин. Бег с преодолением препятствий.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)
Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закалывающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	количество часов
		(уроков)
		класс
		2
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2.	Физическое совершенствование (102 час.)	
2.1.	Легкая атлетика	31
2.2.	Гимнастика с основами акробатики	25
2.3.	Подвижные игры	33
2.4.	Кроссовая подготовка	13
	ИТОГО:	102

Уровень подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета физическая культура ФГОС 2 класс, 102 часа

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика 24 часа.					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура» и «физические упражнения». Влияние физической культуры			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения	Вводный. Фронтальный опрос

	на здоровье и физическое развитие человека. Правила поведения на уроках. Строевая подготовка, повороты на месте. Комплекс О.Р.У.			травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2.	Строевая подготовка. Ходьба с различными положениями рук. Игра: «Воробьи и вороны»			Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	Текущий
3.	Строевая подготовка. Бег 30 м, бег 60м. Игра: «Караси и щука»			Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	Текущий
4.	Строевая подготовка. Бег 30 м. Игра: «Мяч капитану»			Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Учетный
5.	Строевая подготовка. Комплекс ОРУ с мячами Игра: «Море волнуется».			Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Текущий
6.	Бег с изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»			Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий
7.	Челночный бег 4*9 м., 3*10м. Прыжки в длину с				Текущий

	места. Игра: «День и ночь»			.	
8.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с места. Эстафеты			Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Учетный
9.	Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Салки»			Знакомство с челночным бегом.	Учетный
10.	Строевая подготовка. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Передал-садись».			Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	Текущий
11.	Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»			Развитие выносливости, умения распределять силы.	Текущий
12.	Техника метания малого теннисного мяча в цель. Эстафеты с мячами.			Умение чередовать бег с ходьбой.	Учетный
13.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением.			Осваивать технику бега различными	Текущий

	Игра: «День и ночь»			способами.	
14.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Гуси-лебеди»			Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
15.	Строевая подготовка. Бег с ускорением. Игра: «Медведь и медвежата»			Осваивать технику прыжковых упражнений.	Текущий
16.	«Бег с преодолением препятствий». Игра: «С кочки на кочку».			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий.	Текущий
17.	Режим дня и личная гигиена. Совершенствование навыков бега. Игра: «Кто быстрее встанет в круг?»			Осваивать технику метания мяча.	Учетный
18.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячами.			Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.	Текущий
19.	ОРУ. Медленный бег до 3 мин». Развитие прыжковых качеств. Игра: «Кто дальше?»			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Текущий
20.	ОРУ с мячами. Спец. бег. упр. л/та. Подвижная игра «Кот и мыши».				Учетный
21.	Развитие силовых качеств. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.				Учетный

	Игра «Вышибалы».				
22.	О.Р.У. Развитие прыгучести. Эстафеты с обручами.				Текущий
23.	Совершенствование навыков бега. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»				Текущий
24.	Челночный бег 3*5м, 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств Подвижная игра: «Два мороза»				Текущий

Гимнастика с элементами акробатики – 25 часов

25.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Вводный. Фронтальный опрос
26.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Игра «Пройди бесшумно».				Текущий
27.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра: «Третий лишний»			Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Текущий
28.	«Лазание по гимнастической скамейке.			Освоение	

	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».			универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
29.	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Рыбак и рыбки».			Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Текущий
30.	ОРУ с гимнастической палкой. Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке.			Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Текущий
31.	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору».			Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.	Учетный
32.	Упражнения на развитие равновесия. Кувырок вперед в упор присев. Игра: «Гуси-лебеди»			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Текущий
33.	Кувырок вперед в упор присев.				Текущий
34.	Кувырок вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра: «Воробьи				Учетный

	и вороны»			Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
35.	ОРУ на развитие гибкости. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Эстафеты.				Текущий
36.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках. Игра: «Шишки, желуди, орехи»			Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Учетный
37.	Стойка на лопатках. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Игра: «Стоп кадр»				Текущий
38.	ОРУ. Сгибание- разгибание туловища из положения лежа. Прыжки на скакалке. Игра: «Лиса и зайцы»				Текущий
39.	Прыжки на скакалке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.				Текущий
40.	ОРУ на развитие гибкости. Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Прыжки на скакалке. Игра: «Вышибалы»			Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.	Текущий
41.	Гимнастическая комбинация из				Текущий

	освоенных элементов. Развитие силовых способностей. Игра: «Запрещенное движение»			Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания.	
42.	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей. Игра: «Волк во рву»				Учетный
43.	Гимнастика с основами акробатики. Игры: «У медведя во бору», «Бой петухов».				Текущий
44.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.				Текущий
45.	Упражнения на развития равновесия. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Игра: «Совушка».				Текущий
46.	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки».				Текущий
47.	ОРУ с гимнастической палкой. Прыжки на				Учетный

	скакалке. Подвижная игра «Охотники и утки».				
48.	ОРУ на развитие правильной осанки. Прыжки на скакалке. Игры: «Лиса и зайцы», «Медведь и медвежата».				Текущий
Подвижные игры (33 часа)					
49.	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Вводный. Фронтальный опрос
50.	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.			Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	Текущий
51.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Текущий
52.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий
53.	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.				Текущий
54.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых			Проявлять быстроту и ловкость во время	Текущий

	качеств.			подвижных игр.	
55.	ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Текущий
56.	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.				Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
57.	Эстафеты. Развитие координации.			Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	Текущий
58.	Обучение ловле большого мяча. Игра: «Охотник и утки»				Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.
59.	Совершенствование навыков ловли большого мяча. Игра «Лиса и заяц», «День и ночь»			Моделировать игровые ситуации.	Текущий
60.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча .Игра: «Передал-садись»				Текущий
61.	Закрепление упражнений с малым мячом. Совершенствование навыков ловли малого мяча. Игра «Вышибалы»			Текущий	
62.	Совершенствование ОРУ с малым мячом.			Называть правила подвижных игр и	Текущий

	Обучение броскам и ловле одной рукой. .Игра: «Мяч капитану»			выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	
63.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры. Игра: «Сбей ноги»			Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.	Текущий
64.	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Эстафеты с мячами.			Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Текущий
65.	Обучение ведению мяча на месте. Игра: «Белочки-собачки»			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	Текущий
66.	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга»			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Текущий
67.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне»			Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий
68.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».			Проявлять быстроту и	Текущий
69.	Ведение баскетбольного мяча				Текущий

	быстрым шагом. Игра «Предал – садись».			ловкость во время подвижных игр.	
70.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, со сменой направления. Игра: «Воробьи и вороны»			Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	Текущий
71.	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».			технических действий в подвижных играх.	Учетный
72.	Передачи мяча в парах. Игра «Салки - выручалки».			Принимать активные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий
73.	Передачи мяча в тройках, во кругу. Игра: «Мяч капитану»				Текущий
74.	ОРУ с мячами. Эстафета с баскетбольными мячами.			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Текущий
75.	Обучение броскам мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху». Игра: « Караси и щука»			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Текущий
76.	Совершенствование бросков в кольцо разными способами. Игра «Мяч капитану»			Регулировать эмоции в процессе игровой	Учетный

77.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры: « Волк во рву», «У медведя во бору»			деятельности, уметь управлять ими.	Текущий
78.	Упражнения с мячом. Эстафеты с обручами.				Текущий
79.	ОРУ с мячами. Игра «Гуси - лебеди», «Салки-выручалки»				Текущий
80.	Прыжки через скакалку. Игра: «Хитрая лиса»				Текущий
81.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Два мороза», «Медведь и медвежата»				Текущий
82.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.				Текущий
Кроссовая подготовка (13 часов)					
83.	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Игра: «Белые медведи»			Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Текущий
84.	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра: «Класс - смирно», «Запрещенное движение»				Различать разновидности беговых заданий.

85.	ОРУ в движении. Бег 30м, 60 м. Игра: «Пятнашки»				Текущий
86.	ОРУ. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.			Осваивать технику бега различными способами.	Текущий
87.	Спец. беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт Игра: «Вышибалы»			Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
88.	Бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Высокий старт. Игра: «Стоп кадр»			Правила предупреждения травматизма во время занятий.	Текущий
89.	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Высокий старт. Игра: «Передал-садись»			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	Текущий
90.	Спец. беговые упражнения легкоатлета. Эстафеты.			Принимать активные решения в условиях игровой деятельности	Текущий
91.	Кросс по пересеченной местности 500м. Игра: «Мяч капитану»				Текущий
92.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игра: «Кошки-мышки»				Текущий
Легкая атлетика (7 часов)					
93.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических	Текущий

	Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»			упражнений.	
94.	ОРУ в движении. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Лиса и зайцы»			Осваивать технику бега различными способами	Текущий
95.	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Медведь и медвежата»			Осваивать технику прыжковых упражнений.	Учетный
96.	ОРУ с мячами. Круговая эстафета. Игра: «Запрещенное движение»			Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
97.	Бег 30 метров Игры на развитие выносливости.				Учетный
98.	Тестирование физических качеств. Подвижные игры.				Учетный
99.	Тестирование физических качеств. Подвижные игры.				Учетный