

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Кузьмича Овсянникова с. Исаклы
муниципального района Исаклинский Самарской области

Рассмотрено
на школьных
методических
объединениях учителей

Протокол № 1
от «27» августа 2019 г.

Утверждено
Приказом № 160-16-ОД от
от «27» августа 2019 г.



Е.Н. Нестерова

**РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ
ПО УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТАМ
НА 2019-2020 УЧ. Г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. N 08-2355 «О внесении изменений в примерные основные образовательные программы»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — 4е изд., перераб. — М. : Просвещение, 2014.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
- Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2014 год (www.apkro.ru);
- Перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, осуществляющих образовательную деятельность за 2016 год (www.apkro.ru);
- Фундаментальное ядро содержания общего образования под редакцией Кондакова А.М. Козлова В.В. (раздел Физическая культура);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России под редакцией А.Я. Данилюка, В.А. Тишкова, А.М.Кондакова;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 (утверждены Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189, зарегистрированном в Минюсте РФ 03.03.2011 №19993);
- Основная общеобразовательная программа начального общего образования школы;
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 1-4 кл.
- Учебный план ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются

определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов», 2018 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.

-

Цели и задачи изучения предмета.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - 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, ее значении в жизни человека, роли в 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.

Общая характеристика программы курса

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Наряду с обозначенным подходом, реализующим содержание программы по физической культуре, наиболее актуальными и значимыми для выполнения задач ФГОС также являются:

- **деятельностный подход**, ориентированный на формирование личности и её

способностей, компетентностей через активную познавательную деятельность самого школьника;

- **компетентностный подход**, рассматривающий приоритетным в процессе усвоения программы формирование комплекса общеучебных (универсальных, надпредметных) умений, развитие способностей, различных видов деятельности и личных качеств и отношений учащихся основной школы;

- **дифференцированный подход при отборе и конструировании учебного содержания**, предусматривающий принципы учёта возрастных и индивидуальных возможностей учащихся, с выделением уклонов и т.д.

- **личностно ориентированный подход**, рассматривающий обучение как осмысленное, самостоятельное иницилируемое, направленное на освоение смыслов как элементов личностного опыта. Задачи учителя в контексте этого подхода – мотивация и стимулирование осмысленного учения.

Программа направлена на:

- реализацию **принципа вариативности**, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию **принципа достаточности** и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение **межпредметных связей**, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени начального общего образования в качестве обязательного предмета в 2 классах в общем объёме 102 часов (по 3 часа в неделю).

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием

базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Плавание». При каждом тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации учебного процесса, технологии обучения.

Методы и формы обучения определяются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, развития и саморазвития личности. Содержание данного курса строится на основе системно-деятельностного подхода. Вовлечение учащихся в разнообразную учебную, исследовательскую и практическую деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения, становления ответственности как черты личности.

Уход от традиционного урока через использование в процессе обучения новых технологий позволяет устранить однообразие образовательной среды и монотонность учебного процесса, создаст условия для смены видов деятельности обучающихся, позволит реализовать принципы здоровьесбережения. Выбор технологии зависит от предметного содержания, целей урока, уровня подготовленности обучающихся, возможности удовлетворения их образовательных запросов, возрастной категории обучающихся.

В условиях реализации требований ФГОС наиболее актуальными становятся **технологии**:

- Информационно – коммуникационная технология
- Технология развивающего обучения
- Здоровьесберегающие технологии
- Технология проблемного обучения
- Игровые технологии
- Модульная технология
- Технология интегрированного обучения
- Педагогика сотрудничества.
- Технологии уровневой дифференциации
- Групповые технологии.
- Традиционные технологии (классно-урочная система)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и

показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Система оценки достижений учащихся.

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 3- 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.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель	Исходный показатель	Исходный	Учащийся не

соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	---	---

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Четвертная оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 общего образования по физической культуре являются:

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

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.

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

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

- 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;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
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	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Учащийся научится:

- представлять работу скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- использовать терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- применять общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- определять причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	

К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Учащийся получит возможность научиться:

- Понимать особенности зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- Понимать способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие

процедуры по индивидуальным планам;

Содержание программы.

Общеразвивающие упражнения * Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты 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 в себя 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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, лежа; 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 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 поочередно.

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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале плавания

Развитие координации: Упражнения для освоения с водой: приседания с погружением; лежать на поверхности воды; доставать предметы со дна; скольжение лежа на груди и спине, выдох в воду; скольжения с движениями рук.

Развитие выносливости: Движения ног, опираясь о дно и бортик бассейна, с поддержкой партнера. Одновременные и поочередные движения рук стоя, продвигаясь по дну, в безопорном положении в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, выполняя вдох в обе стороны.

Проплывание 15-25 метров(на время)

Примерное распределение учебного времени по разделам программы в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В прцессе урока
2	Легкоатлетические упражнения	21
3	Гимнастика с основами акробатики	18
4	Подвижные игры	20
	Кроссовая подготовка	21
5	Подвижные игры с элементами баскетбола.	24
итого		102

Знания о физической культуре (3 ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (3 ч.)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (32 ч.)

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (26ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и

с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры (26 ч.)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Плавания (12 часов)

На материале плавания

Развитие координации: Упражнения для освоения с водой: приседания с погружением; лежать на поверхности воды; доставать предметы со дна; скольжение лежа на груди и спине, выдох в воду; скольжения с движениями рук.

Развитие выносливости: Движения ног, опираясь о дно и бортик бассейна, с поддержкой партнера. Одновременные и поочередные движения рук стоя, продвигаясь по дну, в безопорном положении в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, выполняя вдох в обе стороны. Проплавание 15-25 метров(на время)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование разделов, тем	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий).
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Физическая культура.	<i>Понимать</i> физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; Ходьбу, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьбу на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Знать</i> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организовывать место занятий, подбирать одежду, обувь и инвентарь.
2	Из истории физической культуры..	<i>Знать</i> историю развития физической культуры и первых соревнований. Связывать физическую культуру с трудовой и военной деятельностью.

3	Физические упражнения.	<i>Выполнять</i> физические упражнения, понимать их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеризовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. <i>Сопоставлять</i> физическую нагрузку и частоту сердечных сокращений.
Раздел II. Способы физкультурной деятельности		
4	Самостоятельные занятия.	<i>Составлять</i> режим дня. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
5	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Игры и развлечения.	<i>Измерять</i> длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры (на спортивных площадках и спортивных залах).
Раздел III. Физическое совершенствование		
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<i>Выполнять</i> комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки; комплексы упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений; гимнастику для глаз.
7	Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: Гимнастические упражнения прикладного характера.	<i>Выполнять</i> строевые действия в шеренге и колонне; упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Например:</i> 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед; висы, перемахи. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. с разбега через гимнастического козла. <i>Выполнять</i> прыжки со скакалкой; передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
8	Беговые упражнения	<i>Выполнять</i> упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
9	Прыжковые	на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в

	упражнения	длину и высоту; прыгивание и запрыгивание;
10	Броски	большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
11	Метание	малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Подвижные игры		
12	На материале гимнастики с основами акробатики	<i>Выполнять</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
13	На материале легкой атлетики	прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
14	На материале плавания	Кто дольше, Караси и щуки. Кто первый Медуза, Догони мяч
15	На материале спортивных игр: Баскетбол: Волейбол:	специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
16	Общеразвивающие упражнения (как составная часть каждого урока)	<i>Развивать</i> гибкость, координацию, силовые упражнения, выносливость, быстроту; формировать осанку

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Учебно – методический комплект:

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2018 г.

УМК обучающегося:

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Таблица

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д

1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2018.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.	Ф
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2.	Физическая культура Б.Б.Егоров,Ю.Е. Пересадына М; Баласс-2011..	Д
2.3.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2006 г.	Д
2.4.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	Д
2.5.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2013	Д
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Музыкальный центр	Д
4.2.	Аудиозаписи	Д
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9.	Палка гимнастическая	К
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч пластиковый детский	Д

5.15.	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16.	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18.	Рулетка измерительная	К
5.19.	Щит баскетбольный тренировочный	
5.20.	Сетка для переноски и хранения мячей	Д
5.21.	Сетка волейбольная	П
5.22.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Список литературы

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2018);
2. Рабочие программы В.И. Лях. Физическая культура изд. Просвещение 2018
3. -Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4классов», 2018 г.
4. -Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018..

Тематическое планирование

2 класс

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Программное и учебно-методическое обеспечение (Материалы, пособия, ЦОР, ЭОР)	Планируемые предметные результаты
<i>Легкая атлетика 11 часов.</i>					
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м.). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м.).
2	Ходьба и бег.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м.). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м.).
3	Ходьба и бег.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м.). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м.).
4	Ходьба и бег.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м.). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м.).
5	Ходьба и бег.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60)м. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. . Подвижная игра «Вызов номеров».	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м.).

6	Прыжки.	1	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.
7	Прыжки	1	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.
8	Прыжки.	1	Прыжок с высоты (до 40 см.). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.
9	Метание.	1	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2 м.) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
10	Метание.	1	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2 м.) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.
11	Метание. Олимпийские игры. История возникновения.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м.) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Тест по разделу.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

Кроссовая подготовка 14 часов

12	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по Т.Б	1	Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
13	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
14	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м., ходьба - 100 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
15	Бег по пересеченной местности. «Пятнашки»	1	Равномерный бег (4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м., ходьба - 90 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
16	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (5 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
17	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (5 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
18	Бег по пересеченной	1	Равномерный бег (6 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.

	местности.		препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».		
19	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (6 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
20	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (7 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
21	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (7 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
22	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (8 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
23	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (8 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 60 м, ходьба -90 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «День и ночь».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
24	Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (9 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 70 м, ходьба -80 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.

25	Бег по пересеченной местности. Понятие «выносливость», скоростная и скоростно –силовая выносливость.	1	Равномерный бег (9 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег- 70 м, ходьба -80 м.). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих». Тест по разделу.	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
<i>Гимнастика 18 часов</i>					
26	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по Т.Б.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	Спортивный инвентарь.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных	Спортивный инвентарь.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

			способностей.		
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
31	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
32	Висы. Строевые упражнения.	1	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять висы, подтягивания в висе.
33-34	Висы. Строевые упражнения.	2	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять висы, подтягивания в висе.
35	Висы. Строевые упражнения.	1	Передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять висы, подтягивания в висе.
36	Висы. Строевые упражнения.	1	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног. Вис на согнутых	Спортивный инвентарь.	Выполнять висы, подтягивания в висе.

			руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.		
37	Висы. Строевые упражнения.	1	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять висы, подтягивания в висе.
38	Висы. Строевые упражнения.	1	Выполнение команды « На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Выполнять висы, подтягивания в висе.
39-40	Опорный прыжок. Лазание.	2	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, на коленях, на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.
41	Опорный прыжок. Лазание.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, на коленях, лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.
42	Опорный прыжок. Лазание.	2	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным	Спортивный инвентарь.	Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.

			перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей		
43	Опорный прыжок. Лазание. Понятие «гибкость», «сила», упражнения для развитие гибкости.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей. Тест по разделу.	Спортивный инвентарь.	Лазать по гимнастической стенке, канату. Выполнять опорный прыжок.
Подвижные игры (18 ч.)					
44	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	1	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
45	Подвижные игры. Эстафеты	1	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
46	Подвижные игры. Эстафет	1	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
47	Подвижные игры. Эстафеты	1	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
48	Подвижные игры. Эстафеты	1	ОРУ. Игра «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
49	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1	ОРУ. Игра «Гуси-Лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом,

	Эстафеты.		скоростно-силовых способностей		прыжками, метанием.
50	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!»	1	ОРУ. Игра «Прыжки с полосками», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
51	Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты.	1	ОРУ. Игра «Прыжки с полосками», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
52	Подвижные игры. Игра «Метко в цель»	1	ОРУ. Игра «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
53	Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов».	1	ОРУ. Игра «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
54	Подвижные игры. Игра «Через кочки и пенёчки»	1	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
55	Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит».	1	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
56	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
57	Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
58	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

			способностей		
59	Подвижные игры. Игра «Капитаны»	1	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
60	Подвижные игры. Игра «Два мороза».	1	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
61	Подвижные игры. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный инвентарь	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)					
62	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
63	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Ведение на месте ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
64	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Ведение на месте ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
65	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

66	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
67	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
68-69	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
70-71	Подвижные игры на основе баскетбола	2	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
72	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
73	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
74	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

			способностей.		
75	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
78	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
79	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

80	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
81	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини баскетбол. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
82	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
83	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
84	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

85	Подвижные игры на основе баскетбола	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
Кроссовая подготовка (7 ч.)					
86	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ.		Равномерный бег (3 мин.) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу и бег.
87	Бег по пересеченной местности.		Равномерный бег (4 мин.) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.) чередовать ходьбу и бег.
88	Бег по пересеченной местности.		Равномерный бег (5-6 мин.) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.) чередовать ходьбу и бег.
89	Бег по пересеченной местности.		Равномерный бег (5-6 мин.) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.) чередовать ходьбу и бег.
90	Бег по пересеченной местности.		Равномерный бег (7-8 мин.) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.) чередовать ходьбу и бег.

			выносливости. Игра «Два Мороза».		
91	Бег по пересеченной местности.		Равномерный бег (7-8 мин.) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.) чередовать ходьбу и бег.
92	Бег по пересеченной местности.		Равномерный бег (4 мин.) ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	Спортивный инвентарь.	Бегать в равномерном темпе (10 мин.) чередовать ходьбу и бег.
Легка атлетика (10 ч.)					
93	Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м.) Игра « Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м.).
94	Ходьба и бег.		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м.) Игра « Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге
95	Ходьба и бег.		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м.) Игра « Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге
96	Ходьба и бег.		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м.) Игра « Вызов	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге

			номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		
97	Прыжки		Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.
98	Прыжки		Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.
99	Прыжки		Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги.
100	Метание мяча		Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2 м.) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.
101	Метание мяча		Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2 м.) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.

102	Метание мяча		Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Спортивный инвентарь.	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.
-----	--------------	--	---	-----------------------	--