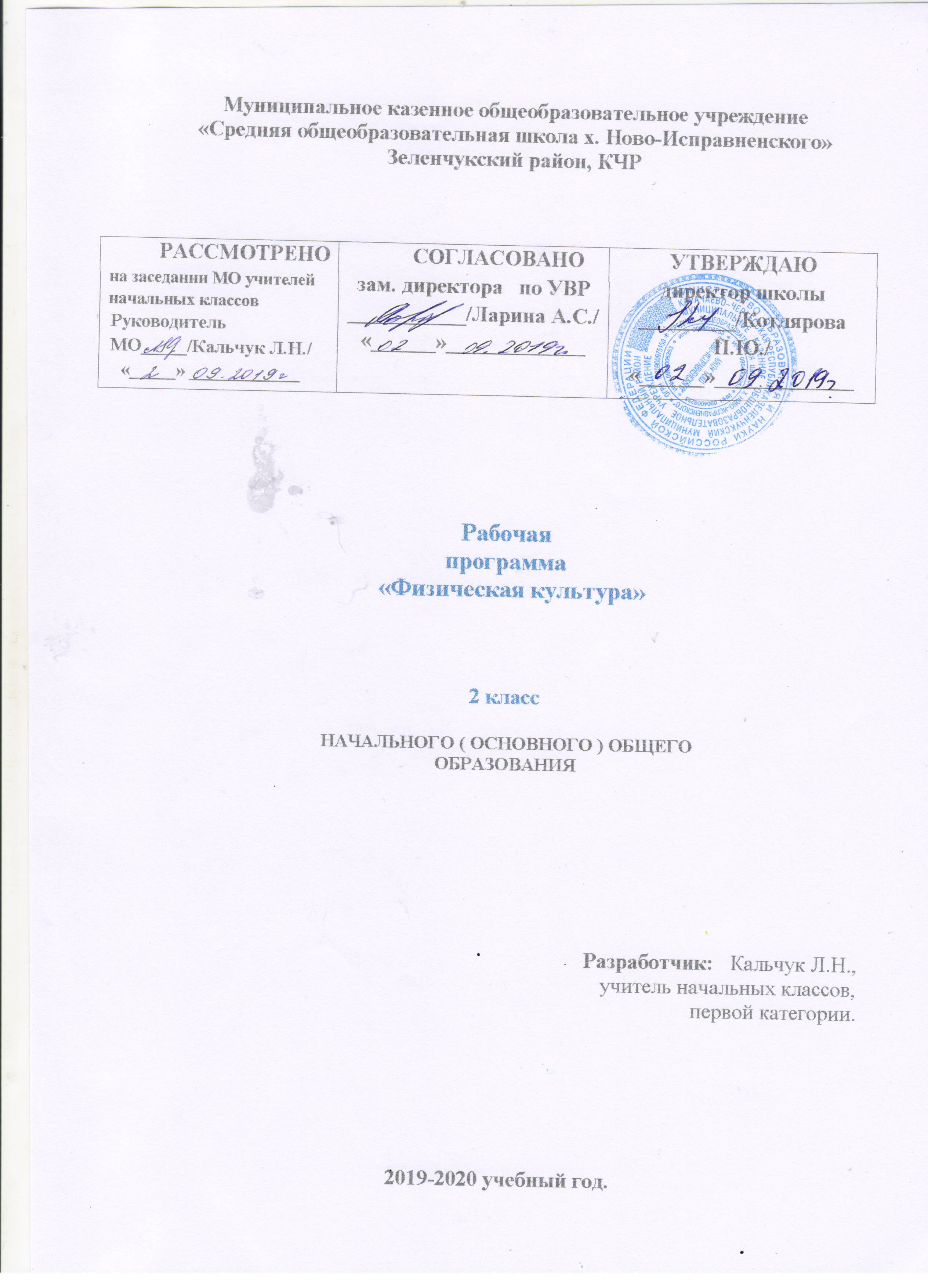
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

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.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем. Базовый компонент  составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культуры» во 2-м классе отводится 2 часа в неделю, 68 часа в год.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

**Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт.* *Стартовое ускорение.* *Финиширование.*

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укатишься за два шага».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

***Подвижные игры на основе баскетбола***

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **№** | **Название раздела** | **Количество**  **часов** |
|  | Базовая часть | 78 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | - |
| 2 | Подвижные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 12 |
|  | Вариативная часть | 14 |
| 5 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 10 |
|  | **ИТОГО:** | **68 ч** |

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– 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**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**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.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Требования к качеству освоения программного материала**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

**КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз** | **5** | **4** | **3** | **12** | **8** | **5** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **150-160** | **131-149** | **120-130** | **143-152** | **126-142** | **115-125** |
| **Бег 30 м с высокого старта, сек** | **5,8 – 5,6** | **6,3-5,9** | **6,6- 6,4** | **6,3-6,0** | **6,5-5,9** | **6,8-6,6** |
| **Бег 1000 метров мин. Сек.** | **5.00** | **5.30** | **6.00** | **6.00** | **6.30** | **7.00** |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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 |

II. 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 |

III. 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 |

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель 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 вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не 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.)

Общая 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.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебно – методический комплекс (УМК),**

**обеспечивающий реализацию рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дидактическое обеспечение** | **Методическое обеспечение** |
| Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012г | Электронные приложения к урокам на сайте инфо.урок |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата проведения | | | | | | | | Наименование раздела программы | Тема  урока | | Тип  урока | | Элементы содержания | | Выполнение требований ФГОС | | | | Вид  контроля | |
| уметь | | знать | |
|  |  | | | | | | |  |  |  | |  | | **1 четверть – 27ч.** | |  | | | |  | |
| 1. |  | | | | | | |  | Легкая атлетика (11 часов) | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | | Вводный | | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей. | | Уметь сочетать различные виды ходьбы. | | Профилактика травматизма на уроках  легкой атлетики. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | Фронтальный опрос | |
| 2 |  | | | | | | |  | Разновидности ходьбы и бега. | | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. | | текущий | |
| 3 |  | | | | |  | | | Разновидности ходьбы и бега. | | Комплексный | | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. | | текущий | |
| 4 |  | | | | |  | | | Бег на скорость 30, 60 м. | | Комплексный | | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | | текущий | |
| 5 |  | | | | |  | | | Бег на скорость 30, 60 м. | | учетный | | Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений | |  | |
| 6 |  | | | | |  | | | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | | обучение | | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . | | Знать технику выполнения прыжка | | текущий | |
| 7 |  |  | | | | | | | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | | комплексный | | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега с приземлением в квадрат. Прыжок на заданную длину по ориентирам на расстояние 60-110 см ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей. | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | | Знать технику выполнения прыжка | | текущий | |
| 8 |  |  | | | | | | | Прыжок в длину способом согнув ноги. | | комплексный | | Специально беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться | | Знать технику выполнения прыжка | | текущий | |
| 9 |  |  | | | | | | | Метание теннисного мяча на дальность | | изучение нового материала | | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий | |
| 10 |  |  | | | | | | | Метание теннисного мяча на дальность | | комплексный | | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий | |
| 11 |  |  | | | | | | | Метание теннисного мяча на дальность | | комплексный | | Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь метать из различных положений на дальность и в цель | | Знать какие физические качества развивает метание | | текущий | |
| 12 |  |  | | | | | | | Кроссовая подготовка  (11 часов) | Равномерный бег 5 мин | | комплексный | | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий | |
| 13 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 6 минут | | комплексный | | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | |  | |
| 14 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 6 мин | | Комплексный | | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | |
| 15 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 7 мин | | комплексный | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий | |
| 16 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 7 мин | | комплексный | | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о работе системы дыхания при длительном беге | | текущий | |
| 17 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 8 мин | | комплексный | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | |
| 18 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 8 мин | | комплексный | | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | |
| 19 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 9 мин | | комплексный | | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | |
| 20 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 9 мин | | комплексный | | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | |
| 21 |  |  | | | | | | | Равномерный бег 10 мин | | комплексный | | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 100 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | текущий | |
| 22 |  |  | | | | | | | Кросс 1 км по пересеченной местности. | | учетный | | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» | | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | | Знать о способах простейшего контроля за деятельностью дыхательной системы | | Без учета времени | |
| 23 |  |  | | | | | | | Гимнастика  (5 часов) | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | | Изучение  нового  материала | | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. | | Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами. | | Знать технику безопасности на занятиях гимнастики. | | фронтальный опрос | |
| 24 |  |  | | | | | | | Техника акробатических упражнений. | | Комп  лексный | | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; мост. | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | текущий | |
| 25 |  |  | | | | | | | Техника акробатических упражнений. | |  | | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. | | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | текущий | |
| 26 |  |  | | | | | | |  | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | | учетный | | Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. | | Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях. | | Знать технику выполнения акробатических упражнений. | | Оценка техники выполнения акробатических упражнений | |
| 27 |  |  | | | | | | |  | Ходьба по бревну на носках. | | комплексный | | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» | | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Знать терменалогию разучиваемых упражнений | | текущий | |
|  |  |  | | | | | | |  |  | |  | | **2 четверть – 21ч.** | |  | |  | |  | |
| 28 |  |  | | | | | | | Гимнастика  (7 ч) | Висы и упоры. Строевые упражнения. | | Изучение  нового  материала | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. | | Уметь выполнять висы и упоры | | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | текущий | |
| 29 |  |  | | | | | | | Висы и упоры. Строевые упражнения. | | комплексный | | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | Уметь выполнять висы и упоры | | Знать технику выполнения висов и упоров. | | текущий | |
| 30 |  | | | | |  | | | Висы и упоры (оценка техники). | | учетный | | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. | | Знать технику выполнения висов и упоров. | | Оценка техники выполнения висов и упоров. | |
| 31 |  | | | | |  | | | Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). | | учетный | | Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе | | Знать технику выполнения висов и упоров. | | Подтягивание в висе (на результат). | |
| 32 |  | | | | |  | | |  | Прыжки через скакалку | | Изучение нового материала | | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. | | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | текущий | |
| 33 |  | | | | |  | | | Прыжки через скакалку | | комплексный | | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног «Маятник». Эстафеты. | | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | |  | | текущий | |
| 34 |  | | | | |  | | | Прыжки через скакалку | | Учетный | | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд. | | Уметь  Выполнять прыжки через скакалку | | Знать о роли зрительного и слухового анализаторов при освоении и выполнении упражнений | | предварительный | |
| 35 |  | | |  | | | | | Подвижные игры  (14ч) | Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | | Изучение  нового  материала | | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. Знать правила игр. | | текущий | |
| 36 |  | | |  | | | | | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 37 |  | | |  | | | | | Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит» | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных и скоростно – силовых способностей. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | Текущий | |
| 38 |  | | |  | | | | | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 39 |  | | |  | | | | | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 40 |  | | |  | | | | | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | |  | | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | |  | |
| 41 |  | | |  | | | | | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 42 |  | | | |  | | | | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 43 |  | | | |  | | | | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 44 |  | | | |  | | | | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | | комплексны | | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых способностей. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 45 |  | | | |  | | | | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 46 |  | | | |  | | | | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 47 |  | | | |  | | | | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Подсечка», «Четыре стихии». Развитие скоростно силовых способностей. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 48 |  | | | |  | | | | Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
|  |  | | | | | |  | |  |  | |  | | **3 четверть –41ч.** | |  | |  | |  | |
| 49 |  | | | | | |  | | Подвижные игры (11 ч) | Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам». Развитие свойств внимания в процессе игровой деятельности. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 50 |  | | | | | |  | | Игры: «Овладей мячом», «Охотники и утки». | |  | | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 51 |  | | | | | |  | | Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка». Развитие ловкости и точности движения. совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 52 |  | | | | | |  | | Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». | | комплексный | | ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница». Развитие скоросто силовых способностей. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 53 |  | | | | | |  | | Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…» | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Бой петухов», «Вызов», «Караси и щука», «Дотронься до…»,. Развитие быстроты, ловкости. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 54 |  | | | | | |  | |  | Игры: «Пустое место», «Невод». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Невод». Эстафеты. Развитие быстроты, воспитание коллективизма и взаимопомощи. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 55 |  | | | | | |  | | Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам». Совершенствуются навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 56 |  | | | | | |  | | Игра "Собери друзей", «Третий лишний». | | комплексный | | ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний». Развитие быстроты, ловкости, координации. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 57 |  | | | | | |  | | Игры: «По местам», «Перестрелка». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «По местам», «Перестрелка».  Развитие координации движения. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 58 |  | | | | | |  | | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | |
| 59 |  | | | | | |  | | Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». | | комплексный | | ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам». Развитие скоросто-силовых способностей. | | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 60 |  | | | | | |  | | Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч) | Передача двумя руками от груди. | | комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | |
| 61 |  | | |  | | | | |  | Передача двумя руками от груди. | | комплексный | | ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте (по воздуху, с ударом о пол); игра «Ведение после передачи». Эстафеты. Игра «10 передач». Развитие ловкости, координации, быстроты. | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | |
| 62 |  | | |  | | | | |  | Передача мяча сверху из-за головы | | комплексный | | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | |
| 63 |  | | |  | | | | |  | Передача мяча сверху из-за головы | | комплексный | | ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени». | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | |
| 64 |  | | |  | | | | |  | Ловля и передача мяча | | комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | Знать способы ловли и передачи мяча | | текущий | |
| 65 |  | | |  | | | | |  | Ловля и передача мяча | | комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Кросс с ведением мяча». Развитие координационных способностей | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 66 |  | | |  | | | | |  | Ведение мяча. | | комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 67 |  | |  | | | | | |  | Ведение мяча. | | комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |
| 68 |  | |  | | | | | |  | Ведение мяча. | | комплексный | | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | | Знать правила подвижных игр | | текущий | |