

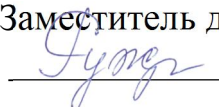


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1**

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail: shkola1zeya@rambler.ru

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 В.В.Ружицкая



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
2 АБ класс**

Составитель: Севостьянова Светлана Сергеевна

г. Зея 2018

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Обоснование выбора программы

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программы по физической культуре для 3 класса к УМК В.И. Ляха, (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев М.:ВАКО,2014

Основанием выбора явилось то, что:

-данная программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников;

создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и развития сознания, мышления, творческих способностей и самостоятельности.

Программа соответствует содержанию учебника «Физическая культура. 1-4классы» для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха. Москва. Просвещение 2012год. Учебник включен в действующий Федеральный перечень учебников.

Все разделы авторской программы сохранены, кроме раздела «Лыжная подготовка», который заменен на разделы «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Кроссовая подготовка».

1.2. Количество учебных часов

Учебный план МОАУ СОШ № 1 на изучение физической культуры во 2 классе отводит 3 учебных часа в неделю в течение всего года обучения, всего 102 урока.

1.3. Описание учебно-методического комплекта.

- Лях В. И. «Физическая культура. 1–4 классы» : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение 2012
- Патрикеев «Физическая культура. 2 класс». Рабочая программа. УМК "Школа России". ФГОС. М.:ВАКО 2014

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемый уровень подготовки обучающихся (планируемые результаты обучения) на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой учреждения

Личностные результаты;

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

–формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

–формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

-- **регулятивные УУД:** овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

–формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- познавательные УУД:

–Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета базовыми и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- коммуникативные УУД:

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

–определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
- соблюдать:
 - правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
 - рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
 - правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
 - правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
- правильно выполнять изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;

- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3–4 м;
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
- акробатические упражнения и связки;
- элементы спортивных игр;
- подводящие упражнения к плаванию;
- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
 - сохранять равновесие;
 - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
 - правильно прыгать в воду;
 - добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
 выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня

Ученики к концу года обучения должны демонстрировать уровень физической подготовленности

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					

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание

Техника безопасности. Правила поведения при несчастных случаях. Правила поведения учащихся на воде, поведение в экстремальной ситуации.

Гигиенические знания. Значение занятий физическими упражнениями на воздухе в различное время года. Правила дыхания при выполнении различных общеразвивающих физических упражнений. Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

Здоровый физически активный образ жизни. Основные правила здорового физически активного образа жизни учащегося начальной школы. Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения: «челночного» бега; подтягиваний в висе (лежа, стоя); поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине; бега на 30 м, шестиминутного бега. Правила применения физических упражнений для повышения умственной работоспособности во время выполнения домашних заданий (физкультминутки, физкультпаузы). Правила проведения подвижных игр.

Олимпийский путеводитель. Возрождение Олимпийских игр. Современные олимпийские легенды. Олимпийские чемпионы. Что такое ГТО, ступени, нормативные требования, уровни трудности.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Расчет на «первый-второй», размыкание и смыкание приставными шагами, команды; перестроения из одной шеренги в две, из двух в одну, из колонны по одному в колонну по два; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, с выполнением команд.

Общеразвивающие упражнения

Выпады вперед, в сторону, назад с одновременным подниманием рук в стороны, вверх, отведением назад; приседание с одновременным подниманием рук в стороны, вверх; круги руками в основной стойке; круги руками в выпадах; наклоны вперед в положении сидя, стоя ноги вместе, ноги врозь; выполнение упражнений под музыку. Элементы спортивных единоборств на примере дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения. Быстрая группировка с последующей ее фиксацией: из основной стойки руки вверх ладонями вперед; из упора присев; из положения лежа на спине, руки вверх ладонями вперед, кувырок вперед в группировке; стойка на лопатках согнув ноги; перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках с согнутыми ногами; перекат в сторону прогнувшись из положения лежа на груди руки вверх; перекал в сторону в группировке из стойки на коленях.

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, упоре стоя на коленях, лежа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами с попеременным перехватом руками, в вертикальном направлении разноименным и одноименным способами; перелезание через бревно, опираясь руками и ногами, поочередно перенося ноги из седа поперек на правом (левом) бедре и продольно, перенося правую (левую) ногу; переползание на четвереньках, на коленях через горку матов; подтягивание на руках, лежа на животе и бедрах; в висе стоя на перекладине (мальчики), из вися лежа (девочки).

Упражнения для формирования правильной осанки. У вертикальной плоскости: подняться на носки и опуститься на всю стопу; поднять вперед согнутую ногу с последующим выпрямлением, отведением в сторону и опусканием; касаясь спиной плоскости, наклоны влево и

вправо; с предметом на голове приседание и вставание; встать на гимнастическую скамейку и сойти с нее; лазанье в горизонтальной плоскости по гимнастической стенке. Упражнения на осанку в движении.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; то же на носках; то же с поднятыми руками на полу, на скамейке; бег по гимнастической скамейке, ходьба по бревну (высота 60 см); повороты кругом, стоя на бревне, повороты кругом при ходьбе на носках по бревну, рейке гимнастической скамейки.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и в висе лежа; в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис (на низкой перекладине, на кольцах): обычный; завесом одной и двумя ногами; согнувшись; прогнувшись; на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях, в упоре (на бревне, гимнастической скамейке).

Танцевальные упражнения; ходьба с танцевальными движениями рук лицом и спиной вперед, скрестным шагом; физические упражнения под музыкальное сопровождение; сочетания (2–4) элементов техники в комбинацию: бега, шагов, прыжков, упоров, седов, поворотов, наклонов, вращений, равновесия с различным положением рук; эстафеты: с мячом; с обручем; со скакалкой (прыжки через скакалку).

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: на носках, сохраняя осанку, руки на поясе, за голову, вверх, в стороны, быстрым шагом в полуприседе, приседе, широким шагом, пружинящим шагом, на внешней стороне стопы, поднимая высоко бедро («шаги журавлика»), переваливаясь с ноги на ногу («шаги медвежонка»).

Бег: с высокого старта, на месте, по «кольцам», по линии, «змейкой», челночный, на заданное расстояние и время, под музыку, «челночный» 3 × 10 м.

Прыжки: в длину с разбега, в сторону толчком двух ног, на двух ногах по разметкам, на одной ноге «по квадратам», в глубину с мягким приземлением, через препятствие, с короткой скалкой – одна нога впереди, вторая сзади.

Метания: набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность, малого мяча с места на дальность из положения стоя лицом в направлении метания, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цели (2 × 2 м) с расстояния 3–4 м.

Плавание

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения на суше и в воде. Упражнения для освоения с водой. Приседания с погружением в воду с головой. Выдох в воду. Доставка предметов со дна, открывая глаза в воде. Скольжение лежа на груди; скольжение лежа на спине. Движения ног способом «кроль» с опорой о дно, о бортик бассейна или с поддержкой партнера, стоящего на месте. Скольжение после отталкивания с движениями ног способом «кроль» на спине, на груди. Выдохи в воду с поворотом головы, согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с доской. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой с различными положениями другой руки (вдох в сторону руки, выполняющей гребок). Спад в воду из положения сидя на бортике, руки вверху, голову не наклонять, смотреть вперед-вниз. Соскок в воду вниз ногами (при различных положениях рук).

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): подвижные игры с элементами мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение и остановка мяча. Подвижные игры на материале баскетбола с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры на материале волейбола с подбрасыванием и ловлей мяча.

Элементы баскетбола: броски и ловля малого мяча в парах; ловля и передача мяча: в парах с одним-двумя мячами; в группе в кругу с мячами у каждого игрока; броски мяча двумя руками от груди, в поставленную корзину, в подвешенные обручи; бросок мяча в баскетбольное кольцо «снизу»; ведение мяча; бросок мяча в низкое баскетбольное кольцо способом «сверху».

Элементы волейбола и их сочетания: бросок мяча сверху двумя руками с выпрямлением рук в локтевых суставах; ловля мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; бросок мяча через сетку (в зоны).

Элементы мини-футбола: перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях без учета времени; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (2–3 м).

Строевые упражнения. Игры с элементами строя.

Общеразвивающие упражнения для развития координации движений.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.

Упражнения для формирования правильной осанки. Игровые задания для ходьбы с сохранением правильной осанки.

Плавание.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Развитие координационных и кондиционных двигательных способностей на уроках физической культуры достигается в процессе обучения физическим упражнениям, способам деятельности, подвижным играм и элементам спортивных игр, участия в подвижных играх и выполнения соревновательных заданий.

Во втором классе развиваются такие координационные способности, как согласование своих действий с действиями группы; ориентация в пространстве; чувство времени; дифференцировка пространственных параметров движения; дифференцировка временных параметров движения; дифференцировка скоростно-силовых параметров движения; согласованность движений различными частями тела; чувство ритма; чувство равновесия; точность реагирования; быстрота реагирования.

К кондиционным способностям, развиваемым во втором классе относятся скоростные, силовые, скоростно-силовые способности, выносливость к умеренным нагрузкам, гибкость.

Государственные требования к уровню физической подготовленности школьников при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

І СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

		Испытания (тесты) по выбору					
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	24	В течение уроков	24
2	Подвижные игры	14		14
3	Гимнастика с элементами акробатики	23		23
4	Подвижные игры на основе спортивных игр	21		21
5	Кроссовая подготовка	7		7
6	Плавание	13		13
	ИТОГО	102		102

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ урока	теоритического материала	Тема урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид и форма контроля	По плану	По факту
Знание о физической культуре						

	В течение 1 четверти	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».	понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире			
	В течение 1 четверти	Скелет и мышцы человека. Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.	Определять понятие «осанка»; объяснять функции скелета и мышц в организме человека			
	В течение 1 четверти	Стопа человека Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие».			
	В течение 1 четверти	Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Уметь подбирать одежду в зависимости от времени года и погодных условий.			
Легкая атлетика 13 часов						
1		Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать отрезки с максимальной скоростью		3.09	
2		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м		5.09	
3		Бег на результат 30 метров. Тестирование скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м,		6.09	
4		Метание резинового мяча различными способами. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Сдача норм ГТО в беге на 30м	Выполнять метание мяча различными способами.	30м – зачет	10.09	
5		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Входная контрольная работа	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Вх. к. р.	12.09	
6		Бег 1000 метров Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки».	Уметь прыгать в длину с места и с разбега	Бег 60м зачёт	13.09	

7		Челночный бег 3*10 метров. Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - сдача норм ГТО	Уметь правильно прыгать в длину с места и с разбега	зачёт	17.09	
8		Метание теннисного мяча с места на дальность. Бег с максимальной скоростью 30 м. Метание теннисного мяча в цель. Игра «Зайцы в огороде». Смешанное передвижение (1 км)- сдача норм	Уметь метать мяч в цель и на дальность.	1000м	19.09	
9		Метание теннисного мяча в цель. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь метать мяч в цель, описывать технику метания малого мяча.	Метание мяча - зачет	20.09	
10		Бег 1000 метров. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Кросс на 1 км по пересеченной местности - сдача норм ГТО	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, пробегать 1000 метров.		24.09	
11		Челночный бег 3*10 метров (зачет). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше».	Уметь выбирать индивидуальный темп передвижения.	Челночный бег 3x10-зачет	26.09	
12		Бег 1000 метров. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву».			27.09	
13		Бег 1000 метров (зачет). Метание резинового мяча различными способами. Игра «Гуси-лебеди». Итоги.		зачет.	1.10	
Подвижные игры на основе баскетбола- 10 часов.						
14		Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча с места. Ведение правой и левой рукой. «Мяч среднему».	Уметь: владеть мячом (держат, ловля, ведение). Согласованность работы рук и ног.		3.10	
15		Ловля и передача мяча с места. Ведение правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	Уметь: владеть мячом (держат, ловля, ведение).		4.10	
16		Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка».			8.10	

17		Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)-		Бросок мяча в цель - зачёт	10.10	
18		Ведение мяча с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».			11.10	
19		Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».			15.10	
20		Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».		Ведение мяча - зачет	17.10	
21		Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ловля и передача мяча в круге. Игра «Обгони мяч».			18.10	
22		Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. Игра «Попади в обруч».			22.10	
23		Преодоление полосы препятствий. Ловля и передача мяча. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».			24.10	
24		Игра «Перестрелка»			25.10	
Гимнастика 23 ч						
25		Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра: «Что изменилось?».	Уметь выполнять точно строевые команды, различать строевые команды.		7.11	
26		Построение в шеренгу и в колонну. Выполнение команд «по порядку рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации, описывать состав и содержание акробатических упражнений.		8.11	

27		Построение в шеренгу и в колонну. Выполнение команд «по порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!». Кувырок вперед. Игра «Совушка».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		12.11	
28		Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра «Раки».	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		14.11	
29		Подтягивание на высокой и низкой перекладине на результат. Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Общеразвивающие упражнения с предметами. Подтягивание на высокой перекладине - сдача норм ГТО	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висячем положении.	Подтягивание - зачет	15.11	
30		Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висячем положении		19.11	
31		Построение в шеренгу и колонну. Повороты направо, налево, кругом. Построение в две шеренги. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висячем положении		21.11	
32		Отжимание в упоре лежа на результат. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов, одну или две гимнастические скамейки. Игра «Смена мест». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)- сдача норм ГТО	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висячем положении	Отжимание - зачет	22.11	
33		Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Кувырок вперед. Игра «Смена мест».	Уметь лазать по гимнастической скамейке, выполнять строевые упражнения.		26.11	
34		Строевые приемы и упражнения. Передвижение по диагонали, противходом. Перелезания через	Уметь лазать по гимнастической скамейке,		28.11	

		гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Совушка».				
35		Строевые приёмы и упражнения. Передвижение по диагонали, противоходом. Лазание по гимнастической стенке. Перешагивание через набивные мячи, их переноска. Игра «Смена мест».	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые приёмы.		29.11	
36		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Игра «Смена мест». Итоги занятий по гимнастике. Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) – девочки сдача ГТО	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять строевые приёмы.	Преодоление полосы - зачёт	3.12	
37		Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполнение команд «На первый-второй рассчитайсь!». Игра «Становись - разойдись».			5.12	
38		Повороты направо, налево, кругом. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра «Становись - разойдись».			6.12	
39		Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!». Передвижение в колонне по одному. Перекаты в группировке. Игра «Смена мест».			10.12	
40		Построение в шеренгу и в колонну. Выполнение команд «по порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!». Кувырок вперед. Игра «Раки».			12.12	
41		Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Игра «Раки».			13.12	
42		Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Смена мест».			17.12	
43		Отжимание в упоре лежа. Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Раки».			19.12	
44		Отжимание в упоре лежа на результат. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов, одну или две гимнастические скамейки. Игра «Смена мест».			20.12	
45		Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!». Передвижение в колонне по одному на указанные			24.12	

		ориентиры. Перешагивание через набивные мячи, их переноска. Игра «Смена мест».			
46		Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Кувырок вперед. Игра «Смена мест».		26.12	
47		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Игра «Смена мест».		27.12	
Подвижные игры с элементами баскетбола 12ч					
48		Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте Упражнения для формирования правильной осанки. П/И « Горячий котёл»	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	10.01	
49		Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. П/И « Горячий котёл»	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	14.01	
50		Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости. П/И «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	16.01	
51		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. П/И «Мяч водящему».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	17.01	
52		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	21.01	
53		Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). ОФП. Игра «Передай, другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	23.01	

54		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). Ведение мяча по прямой с ускорением. Эстафеты с мячом.		Ведение мяча по прямой зачёт	24.01	
55		ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»			28.01	
56		Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч). П/и «Стенка».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		30.01	
57		Удар по неподвижному мячу с места. Гибание и разгибание рук в упоре лёжа (на результат). П/И « Стенка»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	зачёт	31.01	
58		Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. ОФП.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		4.02	
59					6.02	
Плавание 13 часов						
60		Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка Ознакомление, держание, передвижение по воде	1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, в перед, в стороны 4.Погружение с головой		7.02	
61		Разминка. Свободный бег.1. Погружение в воду с задержкой дыхания научить погружаться под воду (на дно) с головой с задержкой дыхания 2-3 сек. 2.Научить выполнять поплавок, медузу, звезду, держась за бортик бассейна	1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, в перед, в стороны 4.Погружение с головой		11.02	

62		Скольжение по воде на плавательной доске. 1.Повторить упражнения на погружение. 2.Научиться отталкиванию от бортика 3.Научиться скольжению на груди с плавательной доской	.Повторение ходьбы, бега, прыжков в разном темпе 2.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга. 3.Погружение с плавательной доской		13.02	
63		Скольжение на спине и на груди без поддержки. 1.Повторить упражнения на задержку дыхания 2.Повторить скольжение с доской 3.научиться скольжению без доски	1.Правильное постановление ног на бортик 2.Толчок от бортика 3.Держание на доске		14.02	
64		Скольжение на спине 1.Научиться правильно, держать плавательную доску при плавании на спине. 2.Научиться отталкиваться от бортика. 3.Научить задерживать дыхание при скольжении на спине	1.Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3.Скольжение с доской на спине 4.Игра «найди игрушку»		18.02	
65		Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1. Скольжение на груди, спине 2.Игра «Паровоз» 3.Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперед меня найдет»		20.02	
66		Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1.Кроль на груди 2.Игра «кто вперед» 3.Игра «Фонтан»		21.02	
67		Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед. 1.Повторить кроль на груди в полной координации 2.Научить работе рук 3. совершенствовать дыхание на спине	1.Кроль на груди 2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3.Игра «Переплыва» 4.Игра «Караси и карпы»	Скольжение на груди	25.02	

68		Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	1. Кроль на груди и на спине 2. Игра «Быстрой повернись» 3. Игра «Тоннель»	Скольжение на спине	27.02	
69		Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине. 1. совершенствовать дыхание на спине 2. Продолжить обучение работы рук на спине 3. Научить соединять работу рук, ног с дыханием	Кроль на груди и на спине 2. Прыжки: «Бомбочка», вертолет, боксер, вертушка, столбик» 3. Игра «Спад	выдох под воду,	28.02	
70		Игры с прыжками в воду 1. Повтор легких прыжков 2. Научить более сложным прыжкам 3. Научить спад головой в воду	1. Игра «Спад» 2. Прыжки: «Бомбочка», вертолет, боксер и т. д.» 3. Игра «Подлодка, ледорез»		4.03	
71		Развлечения в воде. 1. Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: — Кроль на груди — Кроль на спине — Прыжки — Старты — Игры	1. Кроль на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Игры		6.03	
72		Контроль по курсу. 1. Проконтролировать технику плавания на груди и на спине 2. Прыжки 3. Старты	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт	Прыжки в воду, старт. Плавание без учета времени (м) - ГТО	7.03	
Подвижные игры с элементами волейбола 6 часов						
73		Передача и ловля мяча на месте в парах. Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча «Мяч над головой», «Обстрел чужого поля».	Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах.		11.03	

74		Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Не урони мяч», «Передачи в движении».	Выполнять строевые команды. Ловить и передавать мяч в движении.		13.03	
75		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. П/и «Свеча», «Поймай и передай». Передача мяча в парах.	Правильно выполнять прыжки.	зачёт	14.03	
76		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. П/и «Мяч капитану», «Мяч в обруче».			18.03	
77		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П/и «Попади в щит», «Мяч над головой», «Пионербол».	Правильно выполнять движения при перебрасывании.		20.03	
78		Урок-игра. П/и «Бросай-поймай», «Поймай и передай».	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.		21.03	
Лёгкая атлетика/кроссовая подготовка 24						
79		Инструктаж по ТБ при прыжках в высоту. Разминка, прыжки через планку высота 70см.			1.04	
80		Разминка, прыжки через планку. Совершенствование. Игры с прыжками.			3.04	
81		Разминка, прыжки через планку на оценку.		зачёт	05.04	
82		Подвижная игра «Защита укрепления». ОРУ. Прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей.			8.04	
83		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Прыжки через скамейку высотой 30 см. Прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «полоса препятствий».			10.04	
84		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Прыжки через скамейку высотой 30 см. Прыжковые упражнения. Развитие координационных способностей.			11.04	

85		Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Прыжки через натянутую веревку. Развитие координационных способностей. Прыжок в высоту с места. Прыжок в высоту с хлопком в ладоши во время полета.			15.04	
86		Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. Проверить умение выполнять комплекс ОРУ.			17.04	
87		Подвижная игра «Кто дальше бросит». Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега. Бег змейкой.			18.04	
88		ОРУ. Проверить умение прыгать через скакалку. Преодоление малых препятствий.			22.04	
89		Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ в парах. Челночный бег. Развитие скоростно–силовых способностей.			24.04	
90		Подвижная игра «Ловишка». Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега. ОРУ в парах. Челночный бег. Развитие скоростно–силовых способностей.			25.04	
91		6 минутный бег на выносливость. ОРУ на месте. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно–силовых способностей.			29.04	
92		Продолжить обучение бегу. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			6.05	
93		Подвижная игра «Поймай ленту». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			8.05	
94		Учить прыжкам через короткую скакалку. Продолжить обучение бегу. Проверить выполнение домашнего задания. Подвижная игра «Мяч соседу»			13.05	
95		Продолжить обучение метанию малого мяча. Упр. с малым мячом. Развитие скоростных и координационных способностей. Итоговая контрольная работа			15.05	

96		Подвижная игра «Метатели», «Пустое место». Упр. с малым мячом. Развитие скоростных и координационных способностей.	Пробегать с максимальной скоростью 30 м, контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.	зачёт	16.05	
97		Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Подвижные игры: «Салки»	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	зачёт	20.05	
98		Бег 60 метров с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Челночный бег.	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель		22.05	
99		Подвижная игра. «Космонавты», «Волк во рву». Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Бег 1000 метров.		Без учёта времени	23.05	
100		Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – сдача ГТО	Уметь выбирать индивидуальный темп передвижения.		27.05	
101		Равномерный бег до 5 минут. Прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега. Встречная эстафета.			29.05	
102		Прыжки через скакалку на правой, левой, обеих ногах. Подвижные игры «Круговая эстафета». Равномерный бег до 5 минут. Итоги года.			30.05	