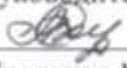
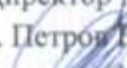


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО
 С.В.Гайдак
Протокол № 2
от «30» 08 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 С.Н. Горевая
«__» ____ 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
г. Петров Вал
 С.Л. Щепелина
«__» ____ 2018 г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Петров Вал
Камышинского муниципального района
Волгоградской области

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2018-2019 учебный год
по физической культуре во 2 классе**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта (II) начального общего образования, Примерной программы общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программа рассчитана на 102 часа во 2 классе из расчета 3 часа в неделю В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия,
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и

всестороннего развития координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- » примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных результатов по физической культуре

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

• НОРМЫ ОЦЕНОК ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

- Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:
 - «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
 - «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
 - «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.
- Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

•

Итоговые оценки

- Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.
- Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

•

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

- «5» - ставится если:
 - - полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
 - - есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
 - - рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
 - - четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.
- «4» - выставлена тогда, когда:
 - - раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
 - - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
 - - определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.
- «3» - ставится если:
 - - усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
 - - определения понятий не достаточно четкие;
 - - не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
 - - допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий
- «2» - получает тот, кто:
 - - не раскрыл основное содержание учебного материала;
 - - не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
 - - при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
 - - допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.
-
- **Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая
-
- **Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:
 - - словесный;

- - демонстрации;
- - разучивания упражнений;
- - совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- - игровой и соревновательный.
-
- **Формы организации деятельности учащихся урок**
-

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. 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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

ТАБЛИЦА ТЕМАТИЧЕСКОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Подвижные и спортивные игры	-42ч
Гимнастика с элементами акробатики	-21 ч
Легкоатлетические упражнения	-21 ч
Кроссовая подготовка	-18 ч
ИТОГО:	-102 ч

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ПО ЧЕТВЕРТЯМ

Разделы, темы	Четверти (число уроков)				
	I(27)	II (21)	III(30)	IV(24)	Итого
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Подвижные и спортивные игры	6		30	6	42
Гимнастика с элементами акробатики		21			21
Легкоатлетические упражнения	12			9	21
Кроссовая подготовка	9			9	18
ИТОГО:	27	21	30	24	102

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м			
		д			

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115
		д	140	125	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- В.И.Лях. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2012 г.
- В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, Москва,Просвещение, 2010.
- методические издания по физической культуре для учителей;
- И.М.Коротков. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ.культуры, Москва, Просвещение,

Календарно-тематическое планирование

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол- во часов		
<i>Раздел 1: Легкоатлетические упражнения (12 ч) - 12 ч</i>				
1.	Правила поведения на занятиях физической культурой. Ходьба и бег	1		
2.	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила построения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Бег с ускорением.	1		
3.	Бег в чередовании с ходьбой по размеченным участкам дорожки. Эстафета.	1		
4.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с ускорением. Челночный бег	1		
5.	Челночный бег. Эстафеты.	1		
6.	Бег с высоким подниманием бедра, с преодолением препятствий.	1		
7.	Прыжки на одной и двух ногах на месте , с продвижением вперед. Прыжки на скакалке.	1		
8.	Прыжки в длину с места. Эстафета с мячом	1		
9.	Прыжок с высоты (до 40 см), прыжки через длинную неподвижную скакалку. Игра «Прыгающие воробушки	1		
10.	Метание малого мяча в цель (2 х2 м) с расстояния 3-4 м. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления»	1		
11.	Метание малого мяча на дальность (правой и левой рукой). Прыжки на скакалке.	1		
12.	Метание мяча на дальность . Эстафеты.	1		
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка(9 ч) - 9 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега	1		
2.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»	1		
3.	Равномерный бег (3 мин). Преодоление малых препятствий. .	1		
4.	Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (до 3 мин).	1		
5.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1		
6.	Равномерный бег (до 4 мин). . Чередование ходьбы и бега . Игра «Салки с выручкой»	1		
7.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке	1		
8.	Чередование ходьбы и бега. Игра «Конники-спортсмены»	1		
9.	Равномерный бег до 4 минут. Эстафеты.	1		

<i>Раздел 3: Подвижные и спортивные игры (6 ч) - 6 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		
2.	Игры «Через кочки и пенечки», «Перемена мест»	1		
3.	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1		
4.	Подвижная игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1		
5.	Игра «Веребочка под ногами». Эстафеты	1		
6.	Игры «Встреча», «Прыгающие воробышки	1		
<i>Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики (21 ч) - 21 ч</i>				
1.	ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1		
2.	Основная стойка. Построение в шеренгу Группировка. Перекаты в группировке . Игра «Совушка»	1		
3.	Основная стойка. Построение в круг. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев.	1		
4.	Перекаты в группировке Упражнения на развитие гибкости.	1		
5.	Стойка на лопатках. Кувырок вперед	1		
6.	Мост из положения лежа. Кувырок вперед	1		
7.	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.	1		
8.	Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	1		
9.	Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины	1		
10.	Стойка на носках , на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке	1		
11.	Размыкание на вытянутые в стороны руки.Стойка на одной ноге на гимн.скамейке	1		
12.	Команды «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Ходьба по гимн.скамейке. Перешагивание через мячи	1		
13.	Освоение строевых упражнений. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Повороты на 90°	1		
14.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1		
15.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1		
16.	Шаг с прискоком. Приставные шаги. Поднимание туловища.	1		
17.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка»	1		
18.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1		

19.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазание по гимнастической стенке	1		
20.	Перешагивание через набивные мячи. Перелезание через горку матов.	1		
21.	ОРУ. Эстафеты	1		
<i>Раздел 5: Подвижные и спортивные игры (30) - 30 ч</i>				
1.	Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Бросок мяча от груди на месте. Ловля мяча на месте.	1		
2.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах»	1		
3.	Бросок мяча от груди и ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу	1		
4.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Часы»	1		
5.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом	1		
6.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча в цель (щит)	1		
7.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись»	1		
8.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - садись».	1		
9.	Броски мяча в цель (щит). Ведение мяча. Подвижная игра «Передал - беги»	1		
10.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч».	1		
11.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Попади в обруч»..	1		
12.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра "Мяч в корзину"	1		
13.	Ловля и передача мяча . Броски мяча в цель. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1		
14.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.(2ч)	1		
15.	Броски мяча в цель. Ведение мяча. Эстафета с баскетбольным мячом.	1		
16.	Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо (2ч)	1		
17.	Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Упражнения. Подвижные игры с мячом.(2ч)	1		
18.	Стойки и передвижения Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижные игры (2ч)	1		
19.	Перемещение с направлением движения. Знакомство и отработка с приёмом передачи мяча двумя руками сверху.Игра «Мяч в воздухе»	1		
20.	Знакомство с приемом мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху.	1		

21.	Освоение техники приема мяча двумя руками снизу. Стойки и передвижения. Эстафета с волейбольным мячом	1		
22.	Отработка приема мяча снизу, Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1		
23.	Стойки и передвижения. Подвижная игра «Пионербол».	1		
24.	Прием мяча снизу, передача мяча сверху. Эстафета с волейбольным мячом	1		
25.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу	1		
26.	Работа в парах. Отработка приема мяча и передачи мяча снизу.	1		
27.	Отработка приема мяча и передачи мяча снизу	1		
28.	Подвижная игра «Мяч через сетку»	1		
29.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол	1		
30.	Подвижная игра «Пионербол» с элементами игры волейбол.	1		
<i>Раздел 6: Кроссовая подготовка (9ч) - 9 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1		
2.	Понятие «Бег на выносливость». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Подвижная игра «Пятнашки»	1		
3.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега . Преодоление малых препятствий. . Игра «Третий лишний»	1		
4.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке.	1		
5.	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки на скакалке. Игра «Гуси-лебеди».	1		
6.	Равномерный бег (до 4 мин) . Игра «Салки с выручкой»	1		
7.	Равномерный бег (до 4 мин). Чередование ходьбы и бега. Прыжки на скакалке.	1		
8.	Чередование ходьбы и бега. Эстафеты	1		
9.	Эстафеты.	1		
<i>Раздел 7: Легкоатлетические упражнения - 9 ч</i>				
1.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1		
2.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1		
3.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м	1		
4.	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики»..	1		
5.	Прыжки с поворотом на 90°. Прыжки в длину с места (к/у) Игра «Кузнечики».	1		
6.	.Прыжок с высоты до 30 см. Прыжки на скакалке	1		
7.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты	1		

8.	Метание мяча на дальность (правой и левой рукой). Подвижная игра «Лапта»	1		
9.	Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1		
<i>Раздел 8: Подвижные и спортивные игры - 6 ч</i>				
1.	Закаливание. Подвижная игра «Лапта Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1		
2.	Подвижная игра «Лапта Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки.	1		
3.	Названия и правила игр. Подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Подвижные игры «Лиса и куры». Эстафеты.	1		
4.	Подвижные игры «Метко в цель». Эстафеты Подвижные игры «Попади в обруч»	1		
5.	Подвижные игры «Метко в цель», "Попади в обруч". Эстафеты	1		
6.	Подвижные игры «Метко в цель», "Попади в обруч". Эстафеты .	1		