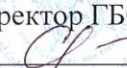




**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168  
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназии №168  /С. А. Лебедева Приказ № 85-1/0 от 30 августа 2017 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  /Г.Н. Рудник 28 августа 2017 г.</p>
<p>РАССМОТРЕНО На заседании МО Учителей начальных классов Протокол № 1 от 24 августа 2017 г. Руководитель МО  / И.Г. Петрова</p>	<p>ПРИНЯТО решением педагогического совета протокола №1 от 30 августа 2017года</p>

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«Физическая культура»

2а класс

2017-2018 учебный год

Ф. И.О. учителя

Л.Н. Алексеева

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2017

## Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

### « Физическая культура» 2 класс

#### Нормативная основа программы

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение» 2010г.
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2017 г.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод в I первой четверти. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **1.1 Естественные основы**

*1 – 2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1 – 4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### **1.2 Социально-психологические основы**

*1 – 2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3 – 4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, и тестирования физических качеств.

### 1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

*1 – 2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3 – 4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### 1.4. Подвижные игры

*1 – 4 классы.* Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### Гимнастика с элементами акробатики

*1 – 4 классы.* Названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

#### Легкоатлетические упражнения

*1 – 2 классы.* Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту, метание в цель. Техника безопасности на занятиях.

*3 – 4 классы.* Понятия: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется *на решение следующих образовательных задач:*

- 1 Укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 2 Совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- 3 Формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 4 Развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- 5 Обучение* простейшим способам наблюдения за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

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

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

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с элементами акробатики»**, **«Лёгкая атлетика»**, **«Подвижные и спортивные игры»**. При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются в с соответствующим видом спорта.

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

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

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

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

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

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание учебной программы	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>		
<b>Физическая культура</b>		
1.Физические упражнения, их отличие от естественных движений. 2..Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. 3.Закаливание организма (обтирание). 4.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понятие о физической культуре.  Основные способы закаливания.  Профилактика травматизма.  (В процессе урока).	Определить и кратко охарактеризовать физическую культуру – как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Необходимо ознакомиться с правилами закаливания.  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий.
<b>История физической культуры</b>		
1.История возникновения Олимпийских игр. 2.История появления упражнений с мячом.	Зарождение Олимпийских игр.  Зарождение упражнений с мячом.	Иметь представление о возникновении Олимпийских игр.  Иметь представление о возникновении упражнений с мячом.
<b>Физические упражнения</b>		
1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 2.Характеристика основных физических качеств: силы,	Представление о физических упражнениях.  Представление о физических	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	качествах.	Характеризовать показатели физического развития.
<b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>		
<b>Самостоятельные занятия</b>		
<p>1. Составление режима дня.</p> <p>2. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p>
<b>Составление игры и развлечения</b>		
<p>Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и спортивных залах).</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 68 часов</b>		
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		
<p>1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p>	<p>Осваивать умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития</p>



<p>нарушений осанки.</p> <p>2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>3.Комплексы дыхательных упражнений.Гимнастика для глаз.</p>	<p>Дыхательная гимнастика.</p>	<p>основных физических качеств.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>
---	--------------------------------	--

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

#### Лёгкая атлетика – 18 (20) часов

<p>1.Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.</p> <p>Бег с изменением направления движения (змейка, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10м., бег с изменением частоты шагов, бег 30 метров, кроссовая подготовка.</p> <p>2.Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>3.Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы с места, метание в вертикальную и горизонтальную цель, в стену. Метание малого мяча на дальность с разбега.</p> <p>4.Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину с места и высоту с прямого разбега;</p> <p>прыжки через скакалку. Прыжки на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов;</p>	<p>Беговая подготовка</p> <p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Прыжковая подготовка</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при метании мяча.</p> <p>Следить за правильностью выпуска мяча.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Следить за техникой выполнения прыжковых упражнений.</p>
---	--	--

по разметкам; через препятствия.		
<b>ТРЕБОВАНИЯ</b>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;</p> <p>Бегать с ускорением до 30 метров;</p> <p>Выполнять специальные беговые упражнения;</p> <p>Правильно выполнять технику прыжка в длину с места;</p> <p>Выполнять основные движения в метании;</p> <p>Бег в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p>	
<b>Кроссовая подготовка – 6 (7) часов</b>		
<p>1. Равномерный бег 5 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 100 м - ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.</p> <p>2. Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (80 м – бег, 100 м - ходьба). Игра «Салки парами». Развитие выносливости.</p> <p>3. Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м – бег, 90 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>4. Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы (90 м – бег, 90 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>5. Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м – бег, 80 м - ходьба). Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.</p> <p>6. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м – бег, 80 м - ходьба). Игра «День, ночь». Развитие выносливости.</p> <p>7. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы (100 м – бег, 80 м - ходьба). Игра «День, ночь».</p>	Равномерный бег по пересечённой местности	<p>Соблюдать технику безопасности при беге, держать дистанцию.</p> <p>Контролировать технику выполнения бега.</p> <p>Следить за техникой безопасности при беге и ходьбе.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Уметь бегать в равномерном темпе 10 минут, в чередовании с ходьбой.</p>

<p>Развитие выносливости.</p> <p>8. Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы(100 м – бег, 80 м - ходьба).Игра «День, ночь».</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>9.Кросс 1000м (без учёта времени).</p> <p>10. Кросс 1000м (без учёта времени).</p>		
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>Знать технику безопасности при беге;</p> <p>Уметь правильно координировать технику бега;</p> <p>Уметь правильно и технично выполнять бег в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.</p>	
<p><b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 44 (41)часа</b></p>		
<p>1.Баскетбол</p> <p>Специальные передвижения в основной стойке без мяча и с мячом;</p> <p>Остановка мяча;</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении;</p> <p>Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении;</p> <p>Броски мяча в кольцо.</p>	<p>Спортивные игры</p>	<p>Осваивать технические действия с мячом.</p> <p>Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать технику безопасности.</p>
<p><b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b></p>		
<p>1.На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики» - игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа:</p> <p>« Волна », «Конники-спортсмены», « Отгадай чей голосок », « Что изменилось », « Посадка картофеля »,</p>	<p>Подвижные игры</p>	<p>Осваивать умения в самостоятельной организации и проведения игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных</p>

<p>« прокати быстрее мяч », Эстафеты типы: « Веребочка под ногами », « Эстафеты с обручем » и др.</p> <p>2. На материале раздела « Лёгкая атлетика » - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию.</p> <p>Подвижные игры типа –« Точно в мишень », « Вызов номеров », « Шишки – желуди – орехи », « Невод », « Заяц без дома », « Пустое место», « Мяч соседу », «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры» - баскетбол</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Мяч соседу», «Мяч среднему», Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки».</p>		<p>играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
<p><b>ТРЕБОВАНИЯ</b></p>	<p>Уметь играть в подвижные игры, соблюдать правила безопасности при игре.</p> <p>Уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.</p>	

### Тематическое планирование 2 класс

Тема урока	Тип урока	Основные элементы содержания	Практика	Вид контроля	Планируемые результаты обучения (личностные, метапредметные, предметные)	№ урока	Дата проведения	
							план	факт
<b>Подвижные игры – 4 часа</b>								

Подвижные игры 4 часа	Вводный	Подвижные игры на свежем воздухе «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками. Метанием.	Текущий	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	1		
	Совершенствования	Игры «Найди своё место». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками. Метанием	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения.	2		
	Совершенствования	ТБ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками. Метанием	Текущий	Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями	3		
	Совершенствования	Построение в колонну и шеренгу. Игры «Класс, смирно», «Октябрята». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры сбегом, прыжками. Метанием	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	4		
<b>Лёгкая атлетика – 8 часов</b>								
Ходьба и бег; Прыжки; Метание;	Изучение нового материала	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Прыжки на одной ноге, на двух на	<b>Знать:</b> требования инструкций. <b>Уметь:</b> правильно выполнять движения	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и	5		

8 часов.		месте. Прыжки в длину. Прогулка на улице.	при прыжке.		способы их улучшения			
	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Класс, смирно». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке.	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	6		
	Комбинированный	ОРУ. Построение. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке.	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	7		
	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Два мороза».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	8		
	Комбинированный	ОРУ. Развитие скоростных способностей, челночный бег 3x10. Эстафеты.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	9		
	Комбинированный	ОРУ. Метание в цель с 4 – 5 м. Подвижная игра	<b>Уметь:</b> Правильно выполнять движение при метании, метать	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат	10		

		«К своим флажкам».	в цель.		деятельности			
	Комбинированный	ОРУ. Строевая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность. Метание в цель с 4 – 5 м.  П. игра «Гуси - лебеди».	<b>Уметь:</b> Правильно выполнять движение при метании, метать в цель.	Текущий	Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	11		
	Комбинированный	ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Эстафеты с мячом.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе до 1000м.	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	12		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 12 часов</b>								
Подвижные игры на основе баскетбола – 12 часов	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач	13		

Совершенство твования	Ведение мяча на месте. ОРУ. Подвижные игры с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	14		
Совершенство твования	Преодоление препятствий. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Уважительно относится к сопернику и управлять своими эмоциями	15		
Комплексн ый	Ведение мяча на месте. ОРУ. Остановка прыжком. Бросок мяча снизу на месте в щит. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	16		
Комплексн ый	ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	17		
Совершенство твования	ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Развитие ловкости. Эстафеты с	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	18		



		мячами.						
	Совершенство твования	ОРУ с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Развитие ловкости. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	19		
	Совершенство твования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячом.	<b>Уметь:</b> владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	20		
	Совершенство твования	ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Остановка прыжком. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Уважительно относится к сопернику	21		
	Совершенство твования	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Уважительно относится к сопернику	22		
	Совершенство	Бросок мяча двумя руками на месте. Ловля	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать,	Текущий	Формулировать и удерживать учебную	23		

	твования	мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Упражнения на выносливость.	передавать на расстояние, ловля).		задачу. Адекватная мотивация учебной деятельности.			
	Совершенствования	ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом. Развитие скоростных качеств. Упражнения на выносливость.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	24		
Подвижные игры 20 часов	Изучение нового материала	Повторный инструктаж по Т.Б. и правила поведения на уроках спортивных, подвижных игр. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Упражнения на координацию. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	25		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Упражнения на координацию.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	26		
	Совершенствования	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Игры «Класс,	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	27		

		смирно», «Октябрюта». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	метанием		соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			
Совершенство	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Игры «Класс, смирно», «Октябрюта». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	28			
Совершенство	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Упражнения на координацию. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	29			
Совершенство	ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения со скакалкой. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	30			
Совершенство	ОРУ со скакалкой, упражнения на внимание. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	31			

Совершенство твования	ОРУ со скакалкой. Беговая дорожка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	32		
Совершенство твования	ОРУ. ТБ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	33		
Совершенство твования	ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно- силовых способностей. Игры «Волк во рву».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	34		
Совершенство твования	ОРУ. Эстафеты. Упражнения с мячом. Развитие скорости и ловкости. Строевые упражнения.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	35		
Совершенство твования	ОРУ. Перестроения. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Ставить вопросы, обращаться за помощью	36		

Комплексный	ОРУ. Перестроения. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	37		
Совершенствования	ОРУ. Перестроения. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, внимания.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	38		
Совершенствования	ОРУ. Перестроения. Строевые упражнения. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей, ловкости, внимания	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	39		
Комплексный	ОРУ в движении. Строевые упражнения. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	40		
Совершенствования	ОРУ. Эстафеты. Упражнения с мячом. Развитие скорости и ловкости. Строевые упражнения.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Формулировать собственное мнение и позицию, вносить дополнения и изменения в	41		

					выполнение упражнений			
	Совершенствования	ОРУ. Строевые упражнения. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		42		
	Совершенствования	ОРУ. Эстафеты с мячом (передачи мяча в паре, в кругу). Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Волк во рву».	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	43		
	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скорости и ловкости.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	44		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола –2 часа</b>								
Подвижные игры на основе баскетбола –2 часа	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач	45		
	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Эстафеты.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат,	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы	46		

		Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.		решения задач			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 6 часов</b>								
Подвижные игры на основе баскетбола – 6 часов	Совершенствования	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения	47		
	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	48		
	Совершенствования	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	49		

	Совершенство	ОРУ с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте в парах. Развитие ловкости, координации. Игра «Гонка мячей по кругу».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	50		
	Совершенство	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте в парах. Развитие ловкости, координации. Игра «Мяч соседу». Эстафеты.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, определять общую цель и пути ее достижения	51		
	Совершенство	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячом. Игра «Передал - садись».	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач	52		
<b>Лёгкая атлетика – 10 часов</b>								
Ходьба и бег; Прыжки; Метание - 10 часов.	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	<b>Знать</b> правила ТБ. <b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		53		
	Комплексный				Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач	54		



Комплексный	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	55		
Комплексный	Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	56		
Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	57		
Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	58		
Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	59		

	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	60		
	Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на Дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	61		
	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2x2) с3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств			Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	62		
<b>Кроссовая подготовка - 6 часов</b>								
Бег по пересеченной местности – 6	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба —100 м).	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной	Текущий	Использовать установленные правила в контроле способа решения	63		

часов		Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	местности (до 1 км)		задачи	64		
	Комплексный				Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности			
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -,50 м, ходьба *100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	65		
	Комплексный				Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений			
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	67		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий	Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	68		

