





**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»

2б класс

2017-2018 учебный год

Ф. И.О. учителя

А.В. Балобанов

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

быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.	качествах.	Характеризовать показатели физического развития.
СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
Самостоятельные занятия		
<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>
Составление игры и развлечения		
<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>
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 68 часов		
Физкультурно – оздоровительная деятельность		
<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.		
ТРЕБОВАНИЯ	<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>	
Кроссовая подготовка – 6 (7) часов		
<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 «Воробы 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>ТРЕБОВАНИЯ</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>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 44 (41)часа</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>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</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>ТРЕБОВАНИЯ</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
Подвижные игры – 4 часа								

Подвижные игры 4 часа	Вводный	Подвижные игры на свежем воздухе «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: играть в подвижные игры сбегом, прыжками. Метанием	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	4		
Лёгкая атлетика – 8 часов								
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	Знать: требования инструкций. Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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».	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге.	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	8			
Комбинированный	ОРУ. Развитие скоростных способностей, челночный бег 3x10. Эстафеты.	Уметь: 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	Уметь: 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».	Уметь: 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.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 1000м.	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	12		
Подвижные игры на основе баскетбола – 12 часов								
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.	Уметь: 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	Уметь: 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	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Уважительно относиться 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	Уметь: 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	Уметь: 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	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач.	18		

		мячами.						
	Совершенство	ОРУ с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Развитие ловкости. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	19		
	Совершенство	Бросок мяча снизу на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячом.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	Текущий	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	20		
	Совершенство	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	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Уважительно относится к сопернику	21		
	Совершенство	Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Перестрелка».	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля).	Текущий	Уважительно относится к сопернику	22		
	Совершенство	Бросок мяча двумя руками на месте. Ловля	Уметь: владеть мячом (держат,	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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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,	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Текущий	Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием,	27		

		смирно», «Октябрята». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	метанием		соблюдать требования техники безопасности к местам проведения			
Совершенство	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Игры «Класс, смирно», «Октябрята». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: 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.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	31			

Совершенство ствования	ОРУ со скакалкой. Беговая дорожка. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	32		
Совершенство ствования	ОРУ. ТБ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	33		
Совершенство ствования	ОРУ. Эстафеты с мячом. Развитие скоростно- силовых способностей. Игры «Волк во рву».	Уметь: 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 ствования	ОРУ. Эстафеты. Упражнения с мячом. Развитие скорости и ловкости. Строевые упражнения.	Уметь: 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 ствования	ОРУ. Перестроения. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Уметь: 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	Уметь: 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.	Уметь: 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	Уметь: 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	Уметь: 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.	Уметь: 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	Уметь: 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».	Уметь: 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.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений	44		
Подвижные игры на основе баскетбола –2 часа								
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	Уметь: 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.	Уметь: 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			
Подвижные игры на основе баскетбола – 6 часов								
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.	Уметь: 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.	Уметь: 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	Уметь: 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».	Уметь: 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.	Уметь: 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».	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля) в процессе подвижных игр.	Текущий	Формулировать и удерживать учебную задачу. Использовать общие приемы решения задач	52		
Лёгкая атлетика – 10 часов								
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	Знать правила ТБ. Уметь: 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».	Уметь: 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»	Уметь: 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»	Уметь: 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»	Уметь: 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	Уметь: 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	Уметь: 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		
Кроссовая подготовка - 6 часов								
Бег по пересеченной местности – 6	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба —100 м).	Уметь: 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			
	Комплексный				Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	64		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег -,50 м, ходьба *100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: 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	66		
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь: 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	Уметь: 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		

