

Пояснительная записка

Программа разработана на основе:

- авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы (Авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2014г.),
- УМК «Начальная школа XXI века», в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Авторские учебники соответствуют утвержденному Федеральному перечню учебников, рекомендованных к использованию в 2019-2020 учебном году.

Рабочая программа обеспечена следующим учебно-методическим комплексом:

Физическая культура. Учебник для обучающихся 1 – 2 классов. Автор – Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов. Н.В. Полянская: М.: Вентана-Граф, 2017.

Для повышения двигательной активности на уроках широко применяется игровой и соревновательный методы. Учебный материал спланирован таким образом, чтобы большая часть уроков проводилась на свежем воздухе.

В связи с отсутствием материально - технической базы для лыжной подготовки и плавания, материал темы «Лыжная подготовка» и материал темы «Плавание», перераспределен на материал разделов «Легкая атлетика» и «Подвижные игры», введены хореографические упражнения со специалистом (в соответствии с рекомендациями Минобробразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобробразования России от 27 ноября 1995г. № 1355/11 и автора программы).

Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Данная программа разработана на 2019-2020 учебный год для 2 «__» класса и ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе

самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Цель: целостное формирование разносторонней личности - эмоционально-интеллектуальной, тактико-технически и физически развитой, способной активно использовать ценности знаний физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации индивидуального состояния, активизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействовать в укреплении здоровья школьников посредством усовершенствования эмоционально-интеллектуальных, тактико-технических и физических качеств, а также повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- способствовать формированию знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторических, психолого-педагогических и медико-биологических основах;
- содействовать формированию интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- обеспечивать степень сложности заданий для формирования базовых двигательных умений и навыков, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- содействовать расширению эмоционально-интеллектуального опыта посредством усовершенствования ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными навыками, с повышенной координационной сложностью;
- способствовать формированию навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- содействовать формированию практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.
- содействовать формированию умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями;

- корректировать технику выполнения основных двигательных действий;
- способствовать воспитанию позитивного эмоционально-ценностного отношения к одноклассникам и занятиям физической культурой;
- содействовать раскрытию потенциальных ресурсов;
- формирование интереса учащихся к занятиям хореографии, осознания красоты и эстетической ценности хореографической культуры.
- создание благоприятных условий для полноценного развития каждого ученика на уровне, соответствующем его возрастным особенностям и возможностям.

Место курса в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается во 2 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часа. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные:

- проявлять положительную мотивацию к учебной деятельности;
- формировать мотивы достижений и социального признания
- проявлять дисциплинированность, последовательность в выполнении учебных и учебно-трудовых задач.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью;
- составлять план выполнения заданий на уроках,
- оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев;
- оценивать собственную успешность в выполнении заданий.
- осознавать способы и приёмы действий при решении учебных задач.

Познавательные УУД:

- извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, иллюстрация, таблица, схема, диаграмма, экспонат, модель и др.);
- использовать преобразование словесной информации в условные модели и наоборот;

определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий под определённую задачу;
самостоятельно использовать модели при решении учебных задач;
активно участвовать в обсуждении учебных заданий, предлагать разные способы выполнения заданий, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель;
- осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в группе.

Виды и формы контроля

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей, освоением теоретических знаний, оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий, промежуточный и итоговый.

Предварительный контроль проводится с помощью двигательных тестов и контрольных испытаний физической и технической подготовленности он позволяет оценить готовность учащихся к обучению и необходимый для этого уровень развития двигательных способностей.

Текущий контроль осуществляется на основе устных опросов по теории физической культуры, основам организации здорового образа и наблюдения за формированием двигательных навыков.

Промежуточный контроль осуществляется в форме двигательных тестов после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти и позволяет увидеть сдвиги за конкретный период в физической, технической и тактической подготовленности.

Итоговый контроль учащихся по физической культуре осуществляется в конце учебного года с помощью тестов и контрольных испытаний физической, технической и теоретической подготовленности для оценки усвоения учебного материала за прошедший учебный год.

В конце учебного года проводится промежуточная годовая аттестация в форме сдачи нормативов, предусмотренных для данной возрастной группы. Для детей подготовительной группы с различными ограничениями здоровья предусмотрены задания согласно их индивидуальной специфике физических возможностей. От сдачи нормативов предусмотренных рабочей программой на отметку обучающиеся подготовительной группы (.III группа здоровья) освобождаются.

Система оценки достижений

Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных двигательных качеств.

-формирование общих представлений о культуре движений, общения между собой и окружающими, развитие основы музыкальной культуры, способности становления музыкально-эстетического сознания через музыку и движения.

При оценивании учебных достижений учеников основной группы за показателем учебного двигательного действия (норматива) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям выставляют оценку в баллах

По выполнению учебного норматива

«5» баллов - двигательное действие норматива выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, по времени, на результат «отлично».

«4» балла - двигательное действие норматива выполнено правильно, но на результат «хорошо».

«3» балла - двигательное действие норматива выполнено в основном правильно, но на результат «удовлетворительно».

«2» балла - двигательное действие норматива не выполнено

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

«5» баллов - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«4» балла - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. «3» балла - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» балла - двигательное действие не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются:

- *метод наблюдения.*

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

Метод скрытого наблюдения состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательного действия.

- *вызов.*

Метод вызова используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

- упражнения.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

- комбинированный.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Нормативы оценки физического развития обучающихся

Бег на 30 м с высокого старта (с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7.6-7,11	5.5 и ниже	5.6-6.0	6.1-6.6	6.7-7,3	7,4 и выше
8,0-8.5	5.4 и ниже	5,5-5.8	5.9-6.3	6.4-7.0	7,1 и выше
8.6-8,11	5.3 и ниже	5,4-5,8	5.9-6.3	6.4-6,9	7,0 и выше
9,0-9.5	5,1 и ниже	5.2-5,6	5,7-6.1	6,2-6,7	6,8 и выше

Бег на 30 м с высокого старта (с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			Баллы	-	
	5	4	3	2	1
До 7,5	6.0 и ниже	6.1-6.5	6.6-7.0	7,1-7,7	7,8 и выше
7.6-7,11	5,8 и ниже	5.9-6.3	6.4-6.7	6.8-7,5	7,6 и выше
3.0-8.5	5.6 и ниже	5.7-6.0	6.1-6.5	6.6-7,2	7.3 и выше
5.6-8,11	5.5 и ниже	5.6-5.9	6.0-6.4	6,5-7.1	7.2 и выше
9,0-9.5	5.3 и ниже	5.4-5,3	5,9-6,3	6,4-6.9	7.0 и выше

Бег на 1000 м (мин и с). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше средн.	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,0 и ниже	6,01-6.34	635-7.04	7,10-7.55	7,56 и выше
7.6-7,11	5,50 и ниже	5.51-6.25	6,26-7.0	7.01-7,45	7.46 и выше
8.13-8,5	5,35 и ниже	5.36-6,08	6.09-6,41	6.42-7,25	7.26 и выше
8,6-8.11	5.25 и ниже	5.26-5.58	5.59-6.31	6,32-7.15	7.16 и выше

9,0-9.5	5,20 и ниже	5.21-5.53	5,54-6,26	6.27-7,10	7,11 и выше
---------	-------------	-----------	-----------	-----------	-------------

Бег на 1000м (мин и с). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
До 7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6.46-7.20	7.21-7,59	8.00 и выше
7,6-7,11	6.00 и ниже	6.01-6.35	6,36-7.0	7,01-7.49	7.50 и выше
8,0-8.5	5.55 и ниже	5.56-6.28	6,29-7,01	7.02-7,45	7,46 и выше
3,6-8,11	5.47 и ниже	5,48-6.20	6,21-6.53	6,54-7.37	7,38 и выше
9,0-9,5	5.45 и ниже	5.46-6.18	6,79-6,51	6,52-7.35	7,36 и выше

Подтягивание на перекладине (количество раз). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и меньше
7,6-8.5	5 и выше	4	2	2	1 и меньше
8,6-8.9	6 и выше	5	3-4	3	1 и меньше
9,0-9,5	6 и выше	5	4	3-2	1 и меньше

Подъем туловища за 30с (количество раз). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7.0-7.5	15 и выше	14-13	12-11	10-8	7 и меньше
7.6-8.5	15 и выше	14	13-12	11-9	8 и меньше
8,6-8,11	16 и выше	15-14	13-12	11-10	9 и меньше
9,0-9.5	16 и выше	15	14-13	12-10	9 и меньше

Прыжок в длину с места (см). Мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Баллы				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	130 и выше	129-117	116-104	103-88	87 и меньше
7,6-7,11	140 и выше	139-127	126-114	113-98	97 и меньше
8.0-8.5	145 и выше	144-132	131-119	118-103	102 и меньше

8.6-8.11	155 и выше	154-142	141-129	128-113	112 и меньше
9.0-9,5	158 и выше	157-145	144-132	131-116	115 и меньше

Прыжок в длину с места (см). Девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
7,0-7,5	123 и выше	122-111	110-99	98-85	84 и меньше
7,6-7,11	127 и выше	126-115	114-103	102-88	87 и меньше
8,0-8,5	132 и выше	131-119	118-106	105-90	89 и меньше
8,6-8,11	138 и выше	137-125	124-112	111-96	95 и меньше
9.0-9.5	140 и выше	139-127	126-114	113-95	97 и меньше

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«5» баллов выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

«4» балла ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«3» балла получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» балла получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

Планируемые результаты освоения программы

«Физическая культура»

К концу обучения во втором классе обучающиеся научатся: называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- понимать значение физических упражнений в древних обществах;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- роль и значение хореографии в жизни младшего школьника.

уметь:

-выполнять упражнения для зрения; - выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции; -варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток; -выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

-выполнять простейшие танцевально-ритмические комбинации;

-участвовать в ритмических разминках;

-освоить элементы танцевальной композиции (размер 4/4); -участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр; - организовывать и соблюдать правильный режим дня; -оценивать самочувствие по субъективным признакам, определять внешние признаки собственного недомогания во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного 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.

С целью оптимизации учебной деятельности используются следующие формы обучения: индивидуальные, парные, групповые, коллективные.

К формам организации занятий по физической культуре относятся разнообразные уроки физической культуры (урок–соревнования, урок - игра, урок – здоровья, урок – конкурс, урок – сказка, урок – путешествие, урок - праздник), физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания), хореографические упражнения.

Для более качественного освоения предметного содержания учебной программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. Уроки с образовательно-предметной направленностью используются преимущественно для обучения обучающихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, кроссовой подготовки,

хореографии. На этих уроках, обучающиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств обучающихся и решение соответствующих задач на уроках. 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.

Содержание учебного курса

1.Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. Внешнее строение тела человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

2.Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня. Планирование режима дня для школьника 2 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Здоровое питание, режим питания, правила здорового питания, полезные продукты. Правила личной гигиены. Закаливание. Правила выполнения закаливающих процедур.

3.Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, плоскостопия. Упражнения для профилактики нарушений зрения.

4.Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости).

Акробатические упражнения.

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед; гимнастический мост, акробатическая комбинация.

Хореографические упражнения. Движение по залу лицом, спиной; вращение по диагонали; элементы ассиметричной гимнастики. *Лазание* по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.

Танцевальные элементы с предметом (мяч, скакалка, обруч)

Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Палка под ногами», «У ребят порядок строгий», «День и ночь», «Удочка», «Змейка», «Становись - разойдись», «Кто лучше сделает», «Пройди бесшумно», «Через ручеек», «Переправа», «Пчёлы и медвежата», «Летучие рыбки», «Хлопки», «Стоп», «Салки», «Прыгающие воробушки», варианты эстафет.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед; гимнастический мост.

Танцевальные упражнения. Приставные шаги; шаги в повороте; хлопки в движении; упражнения на осанку.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные игры: «Танцевальный батл»,

«Встреча» Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Палка под ногами», «У ребят порядок строгий», «День и ночь», «Удочка», «Змейка», «Становись - разойдись», «Кто лучше сделает», «Пройди бесшумно», «Через ручеек», «Переправа», «Пчёлы и медвежата», «Летучие рыбки», «Хлопки», «Стоп», «Салки», «Прыгающие воробушки», варианты эстафет.

6. Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Волшебный мяч», «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам», варианты игры «Салки», «Салки – ноги от земли», «Невод» «Смена сторон», «С кочки на кочку», «Подвижная цель», «Совушка», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Кто дальше», «Космонавты», варианты эстафет. Равномерный бег до 5 мин, медленный бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна превышать 1000 м), кроссовый бег на 1 км. Подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Футбол на снегу», «Круговая лапта», «Охотники и утки». «У ребят порядок строгий», «Два мороза», «Парные гонки», «Третий лишний», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Ножной мяч», эстафеты, эстафеты со спуском с горы, подъёмом в гору.

7. Подвижные и спортивные игры.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале хореографических упражнений: Танцевальные игры: «Ручеёк», «Делай как Я», танцевальные импровизации.

Подвижные игры: «Два мороза», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Верёвочка под ногами», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Подвижная цель», «Снайперы», «Коршун и наседка», «Гонка мячей по кругу», «Преследование мячом», «Пять ударов с передачей», «Десять ударов с передачей», «Гонки», «Пятнашки с мячом», «Встречная гонка мячей», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», варианты игры «Салки», «Попади в цель», «У медведя во бору», «Два мяча на поле», «Точная передача», «Мини-футбол», «Пионербол», «Невод».

Упражнения для профилактики нарушений осанки

«Поза лука», «Поза кобры», «Треугольник» «Поза кресла», стойка на одной ноге; выпад в сторону; растяжение спины. Комплекс «Красивая осанка» (музыкальный размер 4/4) «Выпрямить спину». И.п.: сесть на пятки, руки развести в стороны. На счет «раз», сгибая руки в локтях за спиной (правая рука сверху, левая снизу), переплести пальцы. На счет «два-три»

удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. На счет «пять ... восемь» повторить упражнение, поменяв руки (левая сверху, правая внизу). «Напрягаем руки». И.п.: сесть по-турецки, руки отвести за спину, пальцы переплести. На счет «раз» глубоко наклониться вперед, поднимая руки назад и вверх. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза. «Расправим плечи». И.п.: сесть по-турецки, руки держать за головой. На счет «один...четыре» выполнить пружинящие отведения локтей назад. На счет «пять», отводя локти назад, глубоко наклониться вперед. На счет «шесть-семь» удерживать позу. На счет «восемь» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия

Упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части урока физической культуры. Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин). Ходьба и бег на носках (1–2 мин). Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40–50 с) Ходьба на наружном своде стопы (1–1,5 мин). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1–1,5 мин). Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин). Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с). Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин). Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

Поочередное сгибание стоп (до 1 мин).

Игры для саморегуляции: «Восковая скульптура», «Идём за синей птицей», «Факиры», «Танец зверюшек».

Распределение видов программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
I. Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре.	7
1.2	Организация здорового образа жизни	3
1.3	Физическое развитие. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	5
II. Основная спортивно-оздоровительная деятельность		
2.1	Легкая атлетика	12
2.3	Гимнастика с основами акробатики.	21
2.4	Подвижные игры	20
2.5	Хореографические упражнения	34
	И Т О Г О:	102

Материально-техническое обеспечение

Учебно – методический комплект: Программа «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. М.: Вентана - Граф, 2015 г. Физическая культура. Учебник 1-2 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2015 г.

Печатные пособия

Таблицы по физическому воспитанию

Спортивный инвентарь

Мат гимнастический

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (2м;4м).

Мишени для метания

Тренировочные баскетбольные щиты

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская

Кегли

Обручи

Флажки: разметочные с опорой, стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Технические средства обучения – ПК учителя компьютер

Электронные образовательные ресурсы

Название сайта	Электронный адрес
Министерство образования и науки РФ	http://mon.gov.ru/
Русский образовательный портал	http://www.gov.ed.ru
Федеральный российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru
Фестиваль педагогический идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru

Тематическое планирование

Знание о физической культуре 7 ч	
1	Понятие о физической культуре
2	Зарождение и развитие физической культуры
3	Организационное занятие
4	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
5	Внешнее строение тела человека
6	Разминка по кругу
7	Правильный режим дня

8	Здоровое питание
9	Разминка по кругу
10	Правила личной гигиены
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)	
11	Простейшие навыки контроля самочувствия
12	Оздоровительные формы занятий
13	Разминка по кругу
14	Развитие физических качеств
Лёгкая атлетика (12 ч).	
15	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением
16	Разминка по кругу
17	Бег 30 м
18	Бег 60 м
19	Разминка по кругу
20	Прыжок в длину с места.
21	Эстафеты с прыжками
22	Упражнения на ориентировку в пространстве
23	Прыжки со скакалкой
24	Метание малого мяча в вертикальную цель
25	Гимнастические упражнения
26	Метание малого мяча с места на дальность
Гимнастика с основами акробатики (21ч)	
27	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.
28	Гимнастические упражнения
29	Перестроение по звеньям.
30	Перестроение по звеньям.
31	Размыкание на вытянутые в стороны руки
32	Повороты направо, налево.
33	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
34	Гимнастические упражнения
35	Лазание по гимнастической стенке
36	Перелезание через горку матов
37	Постановочная работа
38	Перелезание через горку матов.
39	Лазание по наклонной скамейке на коленях
40	Постановочная работа
41	Подтягивания, в висе и лежа на животе на гимнастической скамейке
42	Подтягивание в висе на высокой перекладине.
43	Ритмико-гимнастические упражнения
44	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
45	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине
46	Постановочная работа
47	Гимнастическая полоса препятствий.
48	Перекаты в группировке, лежа на животе.
49	Ритмико-гимнастические упражнения
50	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
51	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
52	Ритмико-гимнастические упражнения
53	Упоры, седы, упражнения в группировке
54	Упоры, седы, упражнения в группировке
55	Танцевальные игры

55	Лазание по наклонной скамейке. Перешагивание через мячи.
56	Ходьба по гимнастической скамейке
Подвижные игры (18 ч), легкая атлетика (9 ч).	
57	Танцевальные игры
58	Висы и упоры на низкой перекладине
59	Висы и упоры на низкой перекладине
60	Танцевальные игры
61	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».
62	Выполнение команд «Класс равнясь! Смирно!». Подвижные игры с элементами пионербола
63	Гимнастические упражнения
64	Игры «Метко в цель»
65	Игры «Кто дальше бросит».
66	Разминка по кругу
67	Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики
68	Игра «Капитаны»
69	Гимнастические упражнения
70	«Кто дальше бросит». Эстафеты.
71	Подвижная игра «Пятнашки».
72	Разминка по кругу
73	Подвижные игры с баскетбольными и волейбольными мячами.
74	Игра «Точный расчет».
75	Разминка по кругу
76	Бросок мяча снизу на месте
77	Ловля мяча на месте.
78	Разминка по кругу с перестроением
79	Ловля и броски мяча на месте.
80	Игра «Передача мячей в колоннах».
81	Разминка по кругу с перестроением
82	Передача мяча снизу на месте.
83	Эстафеты с мячами.
84	Постановочная работа
85	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».
86	Игра «Гонка мячей по кругу».
87	Постановочная работа
88	Бросок мяча снизу на месте в щит.
89	Игра «Точки».
90	Постановочная работа
91	Игра в мини-баскетбол.
92	Игра в мини-баскетбол.
93	Элементы эстрадного танца
94	Ловля и передача мяча снизу на месте.
95	Метание малого мяча в вертикальную цель
96	Элементы эстрадного танца
97	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние
98	Оценка навыков ловли и передачи мяча в движении шагом; совершенствование техники
99	Танцевальные игры
100	Оценка навыков ловли и передачи мяча в движении шагом; совершенствование техники
101	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Резервный урок
102	Разминка по кругу

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Дата проведе- ния занятия	Кол-во часов	Тип/форма урока	Описание	Планируемые результаты личностные и метапредметные		Виды и формы контроля
						Освоение предметных знаний	УУД	
1.	Понятие физической культуры	о	1	Вводный	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека	Текущий
2.	Зарождение и развитие физической культуры	и	1	Комбинированный	.Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции,	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; формирование уважительного отношения к	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;	Текущий

					Древнего Рима	иному мнению, истории и культуре других народов;		
3.	Организационное занятие		1	Комбинированный	Хореография как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Формирование первоначальных представлений о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического).	Текущий
4.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью		1	Комбинированный	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических	Понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Текущий

						и демократических ценностных ориентаций;		
5.	Внешнее строение тела человека		1	Комбинированный	Физиологические особенности человека. Базовые знания о возможностях управления своим телом для предотвращения травм.	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;	Текущий
6.	Разминка по кругу		1		Повторение разминки прошлого года. Повторение танцев.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
7.	Правильный режим дня		1	Комбинированный	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	Текущий

						нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;		
8.	Здоровое питание		1	Комбинированный	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты	Бережное отношение к своему здоровью.	Понимание понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	Текущий
9.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Совершенствование элементов	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать разучиваемые технические действия.	Текущий
10.	Правила личной гигиены		1	Комбинированный	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания.	Текущий
11.	Простейшие навыки контроля самочувствия		1	Комбинированный	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Текущий
12.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Движение маршем по кругу, по часовой стрелке и	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий

					против.			
13.	Оздоровительные формы занятий		1	Комбинированный	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминутки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека. Бережное отношение к своему здоровью.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Текущий
14.	Развитие физических качеств		1	Комбинированный	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Признание здоровья решающим фактором в жизни человека.	Умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Текущий
15.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время движения по кругу.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
16.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением		1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Разучивание о.с., понятия о строе, построения в одну шеренгу, построение в колонну по	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических сложных упражнений.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Текущий

					одному. Разучивание разминки без предметов. Разучивание вариантов ходьбы и бега, прыжков на одной и двух ногах. Разучивание подвижной игры «У ребят порядок строгий».			
17.	Бег 30 м		1	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Разучивание о.с., понятия о строе, построения в одну шеренгу, построение в колонну по одному. Разучивание разминки без предметов. Разучивание вариантов ходьбы и бега, прыжков на одной и двух ногах. Разучивание подвижной игры «У ребят	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Текущий

					порядок строгий».			
18.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время движения по кругу.	Совершенствование техники.	Текущий
19.	Бег 60 м		1	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» Техника безопасности. Техника бега на короткие дистанции.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться. Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Текущий
20.	Прыжок в длину с места.		1	Комбинированный	ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Техника безопасности. Техника прыжка	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике	Текущий

					в длину с места. ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	прыжковых упражнений	выполнения прыжковых упражнений.	
21.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Описывать разучиваемые технические действия.	Текущий
22.	Эстафеты прыжками	с	1	Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Текущий
23.	Прыжки со скакалкой		1	Комбинированный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. ОРУ.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.	Текущий

24.	Упражнения на ориентировку в пространстве		1	Комбинированный	Выход из шахматного рисунка в круг, разминка по кругу, выход обратно на середину.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
25.	Метание малого мяча в вертикальную цель		1	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Текущий
26.	Метание малого мяча с места на дальность		1	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Текущий
27.	Гимнастические упражнения		1	Комбинированный	Изучение упражнения «сели-выросли», растяжка с выпадом ноги	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий

					вперед.			
28.	Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.		1	Комбинирован ный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно- силовых способностей	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Текущий
29.	Гимнастические упражнения		1	Комбинирова нный	Повторение разминок по кругу, на середине, упражнения гимнастики на растяжку мышц ног.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
30.	Перестроение по звеньям.		1	Комбинирован ный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационн ых	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	Текущий

					способностей. Инструктаж по ТБ			
31.	Перестроение по звеньям.		1	Комбинирован ный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационн ых способностей	Проявлять дисциплинирован ность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Текущий
32.	Размыкание на вытянутые в стороны руки		1	Комбинирован ный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Игра «Змейка». Развитие координационн ых способностей	Проявлять дисциплинирован ность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Текущий
33.	Повороты направо, налево.		1	Комбинирован ный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись!».	Проявлять дисциплинирован ность, управлять своими эмоциями.	Умение строиться по росту, выполнять простые команды.	Текущий

					Развитие координационных способностей			
34.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».		1	Комбинированный	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий
35.	Гимнастические упражнения		1	Комбинированный	Разминка на середине: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Повороты туловища.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
36.	Лазание по гимнастической стенке.		1	Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий

					силовых способностей			
37.	Перелезание через горку матов.		1	Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	Текущий
38.	Постановочная работа		1	Комбинированный	ОРУ. Работа над новой постановкой. Развитие и совершенствование координационных способностей.	. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
39.	Перелезание через горку матов.		1	Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий
40.	Лазание по наклонной скамейке		1	Комбинированный	Лазание по наклонной	Развивать внимание,	Совершенствовать способы	Текущий

	на коленях				скамейке на коленях. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.	ловкость, координацию движений.	передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке.	
41.	Постановочная работа		1	Комбинированный	ОРУ. Работа над новой постановкой. Развитие и совершенствование координационных способностей.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
42.	Подтягивания, в висе и лежа на животе на гимнастической скамейке		1	Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор».	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий
43.	Подтягивание в		1	Комбинированный	Подтягивания,	Проявлять	Описывать	Текущий

	висе на высокой перекладине.			нный	лежа на животе на гимнастической скамейке. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей	внимание, ловкость, координацию.	технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	
44.	Ритмико-гимнастические упражнения		1	Комбинированный	Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
45.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине		1	Комбинированный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на низкой перекладине. Вис, согнув ноги, вис углом.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий

					Поднимание прямых ног в висе. Игра «Обезьянки»			
46.	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине		1	Комбинированный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Игра «Обезьянки»	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий
47.	Постановочная работа		1	Комбинированный	ОРУ. Работа над новой постановкой. Развитие и совершенствование координационных способностей.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
48.	Гимнастическая полоса препятствий.		1	Комбинированный	Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	Развивать внимание, ловкость, координацию движений.	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на	Текущий

					Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».		скамейке.	
49.	Перекаты в группировке, лежа на животе.		1	Комбинированный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий
50.	Ритмико-гимнастические упражнения		1	Комбинированный	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления.	Текущий
51.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		1	Комбинированный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать и выполнять технику гимнастических упражнений	Текущий

					Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		прикладной направленности.	
52.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.		1	Комбинированный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать и выполнять технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	Текущий
53.	Ритмико-гимнастические упражнения		1	Комбинированный	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Активно включаться в танцевальные действия, проявлять свои положительные качества.	Текущий
54.	Ритмико-гимнастические упражнения		1	Комбинированный	Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Активно включаться в танцевальные действия, проявлять свои	Текущий

							положительные качества.	
55.	Упоры, седы, упражнения в группировке		1	Комбинированный	Упоры и седы в группировке. ОРУ в движении. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать универсальные действия при лазанье по канату.	Текущий
56.	Танцевальные игры		1	Комбинированный	«Танцевальный батл».	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать разучиваемые технические действия из танцевальных игр.	Текущий
57.	Лазание по наклонной скамейке. Перешагивание через мячи.		1	Комбинированный	Повороты направо, налево. Лазание по наклонной скамейке. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Текущий

					способностей			
58.	Ходьба по гимнастической скамейке		1	Комбинированный	Повороты направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Текущий
59.	Танцевальные игры		1	Комбинированный	«Танцевальный батл».	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Описывать разучиваемые технические действия из танцевальных игр.	Текущий
60.	Висы и упоры на низкой перекладине		1	Комбинированный	Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущий

[illegible]

63.	Инструктаж по ТБ Игры «К своим флажкам», «Два мороза».		1	Комбинирова нный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Текущий
64.	Выполнение команд «Класс равнясь! Смирно!». Подвижные игры с элементами пионербола		1	Комбинирова нный	ОРУ. Выполнение команд «Класс равнясь! Смирно!». Эстафеты с волейбольными мячами. Развитие скоростно- силовых способностей	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Текущий
65.	Гимнастические упражнения с предметом		1	Комбинирова нный	Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	Развитие этических чувств, доброжелательност и и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий

66.	Игры «Метко в цель»,		1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять силовые качества и точность.	Осваивать технику владения мячом.	Текущий
67.	Игры «Кто дальше бросит».		1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Текущий
68.	«Кто дальше бросит». Эстафеты.		1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Текущий
69.	Эстафеты с элементами гимнастики и лёгкой атлетики		1	Комбинированный	ОРУ. Эстафеты с гимнастическим и легкоатлетическим инвентарём. Развитие скоростно-силовых способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Текущий
70.	Игра «Капитаны»		1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Капитаны», Эстафеты.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои	Освоение новых двигательных действий.	Текущий

					Развитие скоростно- силовых способностей	положительные качества.		
71.	Разминка по кругу		1	Комбинирова нный	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолевать себя.	Совершенствова ние техники.	Текущий
72.	Подвижная игра «Пятнашки».		1	Комбинирова нный	ОРУ. Игры «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
73.	Подвижные игры с баскетбольными и волейбольными мячами.		1	Комбинирова нный	ОРУ в движении. Подвижные игры с баскетбольными и волейбольными мячами. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
74.	Разминка по кругу		1	Комбинирова нный	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена.	Проявлять внимание, ловкость, координацию.	Описывать разучиваемые технические действия.	Текущий

					Чередование упражнений по кругу с маршем.			
75.	Игра «Точный расчет».		1	Комбинированный	ОРУ в движении. Игры «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
76.	Бросок мяча снизу на месте.		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	Освоение новых двигательных действий.	Текущий
77.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить их способы исправления.	Текущий
78.	Ловля мяча на месте.		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои	Совершенствование техники владения мячом.	Текущий

					Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	результаты.		
79.	Ловля и броски мяча на месте.		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Текущий
80.	Разминка по кругу с перестроением		1	Комбинированный	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить их исправления.	Текущий
81.	Игра «Передача мячей в колоннах».		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Текущий
82.	Передача мяча		1	Комбинированный	Бросок мяча	Проявлять	Осваивать	Текущий

	снизу на месте.			нный	снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	
83.	Разминка по кругу с перестроением		1	Комбинированный	Перестроения из расстановки на середине друг за другом в шахматный порядок, в круг и обратно. Построение в 2 колонны, в 1 колонну.	Проявлять выносливость, силу, координацию.	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить их способы исправления.	Текущий
84.	Эстафеты с мячами.		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Текущий
85.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача	Стремиться к победе в игре.	Осваивать двигательные действия, составляющие	Текущий

					мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей		содержание подвижных игр.	
86.	Постановочная работа		1	Комбинированный	Позиции и положения ног, рук, корпуса в эстрадном танце.	Развитие координации и выносливости	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить их способы исправления.	Текущий
87.	Игра «Гонка мячей по кругу».		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Текущий
88.	Бросок мяча снизу на месте в щит.		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Текущий

					снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	баскетбольным мячом.		
89.	Игра «Точки».		1	Комбинированный	Бросок мяча в корзину с точек. Ловля мяча в движении. Передача мяча с места. ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра «Точки». Развитие координационных способностей	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Текущий
90.	Постановочная работа		1	Комбинированный	Прыжки на месте и с продвижением, вправо, влево. Экзерсис на середине зала. Работа над постановкой.	Развитие координации и выносливости	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить их исправления.	Текущий
91.	Игра в мини-		1	Комбинирован	Бросок мяча	Стремиться к	Совершенствова	

	баскетбол.			нный	снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	победе в игре.	ть технику владения мячом.	Текущий
92.	Игра в мини-баскетбол.		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Текущий
93.	Элементы эстрадного танца		1	Комбинированный	Изучение элементов: соскоки, прыжки с выбросом ноги вперед, муз. Р. 2/4.	Развитие координации и выносливости	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных	Текущий

							заданий, находить способы их исправления.	
94.	Ловля и передача мяча снизу на месте.		1	Комбинированный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом.	Текущий
95.	Метание малого мяча в вертикальную цель		1	Комбинированный	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростных способностей	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Совершенствование физических навыков.	Текущий
96.	Элементы эстрадного танца		1	Комбинированный	Изучение галопа с комбинированными шагами и притопом по одному, в паре, с продвижением вправо, влево, по диагонали	Развитие координации и выносливости	Объяснять и осваивать технику элементов. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления.	Текущий

97.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние		1	Комбинированный	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Текущий
98.	Оценка навыков ловли и передачи мяча в движении шагом; совершенствование техники		1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в игровых заданиях; ведение мяча; игры «Собачки», «День-ночь»	Стремиться к победе в игре.	Совершенствовать технику владения мячом.	Текущий
99.	Танцевальные игры				«Танцевальный батл», «Встреча».	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Назвать правила игры, показать передвижения водящего. Выполнить импровизацию.	Текущий
100.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Бег с захлестом, бег с высоким	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и	Описывать разучиваемые технические	Текущий

					поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолеть себя.	действия.	
101.	Танцевальные игры		1	Комбинированный	«Танцевальный батл», «Встреча».	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Назвать правила игры, показать передвижения водящего. Выполнить импровизацию	.Текущий
102.	Разминка по кругу		1	Комбинированный	Бег с захлестом, бег с высоким поднятием колена. Чередование упражнений по кругу с маршем.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление преодолеть себя.	Описывать разучиваемые технические действия.	Текущий