


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования Администрации муниципального образования «Починковский район» Смоленской области

МБОУ СШ № 2 г. Починка

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО <i>Кузьмина</i> И.Н. Кузьмина Протокол №1 от «29»августа 2022г.	Заместитель руководителя по УВР МБОУ СШ № 2 <i>Калинкина</i> Е.А. Калинкина от «30» августа 2022г.	 <p>Директор МБОУ СШ №2 <i>Иларионова</i> С.И. Иларионова Приказ № 180 от «31» августа 2022г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 2-А класса начального общего образования
на
2022-2023 учебный год

Составитель:

Ковалев Сергей Евгеньевич,
учителя физической культуры

г. Починок 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС начального общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич
учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 2 – 4класс
М. Просвещение
3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2022-2023учебный год.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 2- класса рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Целью: физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 2– 4 классов направлены:

- на **укрепление** здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействия гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **овладение** школой движений;
- **развитие** интереса к самостоятельным занятиям ФК;
- **развитие** координационных и кондиционных способностей;
- **формирование** знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- **выработку** представлений об основных видах спорта;
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программы направлено на освоение учащимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным

государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей. Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

Виды контроля

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений, обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания, персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые контрольные тесты включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием Ученик научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Ученик получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, сдача нормативов, сдача норм комплекса ГТО.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Градации положительной оценки зависят от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

1. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
2. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
3. Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
4. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
5. Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Освоение учебной программы по физической культуре в 1-4 классах сопровождается промежуточной аттестацией, утвержденной учебным планом ОУ в форме зачета по практике и теории.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

- освоение 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;
 - формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского «общества»;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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 учётом требований её 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.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при знаках техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
 - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах

3.Содержание учебного предмета.

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

- по разделу *«Гимнастика с элементами акробатики»* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед и положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической папкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

- по разделу *«Легкая атлетика»* — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

- по разделу *«Лыжная подготовка»* ~ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение палочками, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

- по разделу *«Подвижные игры»* — игра в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Садкис резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики»,

«Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы*», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки*», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы*», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитника мл», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хо-пах», «Забросай противника мячами», «Точно н цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт nsportal.ru

Сайт fiz-ra-ura.jimdofree.com

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

**Календарно – тематическое планирование уроков предмета «физическая культура» 2 А класс
2022-2023уч.год (102час)**

№ уроков	Тема урока	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Дата планируемая	Дата фактическая
	Знания о физической культуре		1ч	
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуре	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»	02.09	
	Легкая атлетика		5 ч	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки - дай руку»	06.09	
3	Техника челночного бега.	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки – дай руку»	08.09	
4	Тестирование челночный бег 3х10м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3х10м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»	09.09	
5	Техника метания мешочка на дальность	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»	13.09	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	15.09	
	Гимнастика с элементами акробатики		1 ч	
7	Упражнения на координацию движений	Разминка, направленная на развитие координации движений, метания гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	16.09	

	Знания о физической культуре		1 ч.	
8	Физические качества. Урок Олимпийских знаний «Королева спорта»	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»	20.09	
	Легкая атлетика		3 ч.	
9	Техника прыжка в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, оджвижнбая игра «Флаг на башне»	22.09	
10	Прыжок в длину с разбега	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, оджвижнбая игра «Флаг на башне»	23.09	
11	Прыжок в длину с разбега на результат	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки», «Флаг на башне»	27.09	
	Подвижные игры		1 ч.	
12	Подвижные игры	Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры по желанию учеников	29.09	
	Легкая атлетика		1 ч.	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц»	30.09	
	Гимнастика с элементами акробатики		2 ч.	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц»	04.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 с	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»	06.10	
	Легкая атлетика		1 ч.	
16	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву»	07.10	
	Гимнастика с элементами акробатики		3 ч.	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Вышибалы»	11.10	

	согнувшись			
18	Тестирование виса на время	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»	13.10	
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	Разминка у гимнастической стенки, упражнение в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	14.10	
	Знания о физической культуре		1 ч.	
20	Режим дня	Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	18.10	
	Подвижные игры		7 ч.	
21	Ловля и броски малого мяча в парах	Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками»	20.10	
22	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	21.10	
23	Броски и ловля мяча в парах	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	25.10	
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»	27.10	
25	Ведение мяча	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	28.10	
26	Упражнения с мячами	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»	08.11	
27	Подвижные игры	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1-2 подвижные игры	10.11	
	Гимнастика с элементами акробатики		7ч	
28	Кувырок вперед	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши» Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлезании, подвижная игра «Кот и мыши»	11.11	
29	Кувырок вперед с трех шагов	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	15.11	
30	Кувырок вперед с разбега	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»	17.11	

31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1-2 подвижные игры	18.11	
32	Стойка на лопатках, мост	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»	22.11	
33	Круговая тренировка	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	24.11	
34	Стойка на лопатках	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	25.11	
35	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо , подвижная игра «Охотники и утки»	29.11	
36	Эстафеты с мячом.	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	01.12	
37	Упражнения и подвижные игры с мячом. Урок О.З. История возникновения футбола. Россия футбольная.	Разминка на месте, подвижные игры	02.12	
38	Подвижные игры для зала.	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2-3 подвижные игры, выбранные учениками	06.12	
39	Подвижная игра «Воробьи – вороны».	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи-вороны» и «Хвостики»	08.12	
40	Подвижные игры	Разминка с мячами в движении, упражнение с мячом, 1-2 подвижные игры	09.12	
41	Броски мяча через волейбольную сетку.	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	13.12	
42	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	15.12	
43	Переворот назад и вперед на гимнастической перекладине	Разминка в движении , вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, подвижная игра «Шмель»	16.12	
44	Комбинация на гимнастических кольцах	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»	20.12	
45	Вращения обруча	Разминка с обручами, комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча,	22.12	

		подвижная игра «Ловишка мешочком на голове»		
46	Варианты вращения обруча	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	23.12	
	Гимнастика с элементами акробатики		2ч	
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов	27.12	
48	Круговая тренировка	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов	29.12	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	30.12	
50	Повороты переступанием на лыжах без палок Урок О.З. Зимние виды спорта.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок	12.01	
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом как без лыжных палок, так и с ним	13.01	
52	Торможение падением на лыжах с палками	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»	17.01	
53	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»	19.01	
54	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	Передвижение на лыжах, повороты переступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах	20.01	
55	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке	24.01	
56	Подъем на склон «елочкой»	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке	26.01	
57	Передвижение на лыжах змейкой	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке	27.01	
58	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»	31.01	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание	02.02	

	лыжах			
60	Контрольный урок по лыжной подготовки	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем на склон «получелочкой» и «елочкой», спуск со склона с основной стойке	03.02	
61	Круговая тренировка	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»	07.02	
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»	09.02	
63	Преодоление полосы препятствий	Разминка в движении, полоса препятствий, подвижная игра «Удочка»	10.02	
64	Усложненная полоса препятствий	Разминка в движении, усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»	14.02	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	16.02	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	17.02	
67	Прыжок в высоту спиной вперед	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки - дай руку»	21.02	
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, подвижная игра «Салки – дай руку»	28.02	
69	Броски и ловля мяча в парах	Разминка в парах, броски и ловля мяча в парах, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	02.03	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	03.03	
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»	07.03	
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»	09.03	
73	Эстафеты с мячом	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»	10.03	
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и защитницы»	14.03	

75	Знакомство с мячами-хопами	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	16.03	
76	Прыжки на мячах-хопах	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»	17.03	
77	Круговая тренировка	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»	21.03	
78	Подвижные игры	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры	04.04	
79	Броски мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячами, техника бросков мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Забросай противника мячами»	06.04	
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»	11.04	
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра «Точно в цель»	13.04	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	14.04	
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»	18.04	
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»	20.04	
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу», из-за головы, подвижная игра «Точно в цель»	21.04	
	Легкая атлетика		13ч	
86	Тестирование виса на время	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»	25.04	
87	Тестирование наклона вперед из положение стоя	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»	27.04	
88	Тестирование прыжка в длину с места	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»	28.04	
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания	02.05	

	согнувшись	на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Собачки»		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа 30с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	04.05	
91	Техника метания на точность (разные предметы)	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»	05.05	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мешочками, тестирование малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочками на голове»	10.05	
93	Промежуточная аттестация. Тестирование.	Тестирование	11.05	
94	Беговые упражнения	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»	12.05	
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»	16.05	
96	Тестирование челночного бега 3×10м	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3×10м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	18.05	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»	19.05	
98	Подвижная игра «Хвостики»	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка»	23.05	
99	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	Разминка на месте, подвижные игры «Воробьи – вороны» и «Хвостики»	25.05	
	Подвижные игры		3ч	
100	Бег на 1000м	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000м. подвижная игра «Воробьи - вороны»	26.05	
101	Подвижные игры с мячом	Разминка с помощью учеников, 2-3 подвижные игры. Тестирование	30.05	
102	Подвижные игры	Разминка с помощью учеников, подвижные игры, подведение итогов года	31.05	

