

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18 с. Уваровского  
Курского муниципального района Ставропольского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол №

от « 31 » 08 2020г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

О.А.Алехина

« 31 » 08 2020г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

2 класс

на 2020 - 2021 учебный год

УМК «Школа России»

Базовый уровень (102ч)

Составитель:

учитель начальных классов

Торба Светлана Валерьевна

Соответствие занимаемой должности, стаж 13 лет

Рабочая программа составлена с учетом примерной основной образовательной программы начального образования (2011г.);  
на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов Лях В.И., Зданевич  
А.А., (М., «Просвещение», 2011г.)  
Предметная линия учебников: Лях В.И. «Мой друг-физкультура» (М.:«Просвещение», 2013г.)

## Пояснительная записка

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовку, организацию физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

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

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации,

пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широко использовать компьютеров и других новых технических средств.

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

### **Общая характеристика курса**

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (*городские, малокомплектные и сельские школы*);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимосообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию

личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«*Знания о физической культуре*», «*Способы двигательной деятельности*» и «*Физическое совершенствование*».

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

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

Содержание раздела «*Физическое совершенствование*» ориентировано на формирование физического развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обобщающие упражнения с различной функциональной направленностью.

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

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «*Общеразвивающие упражнения*». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений,

условий проведения различных форм занятий, наличие спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для беснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями. В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовку, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления изучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития

физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

#### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с требованиями Сан Пин на изучение курса «Физическая культура» во 2 классе отводится **3 часа в неделю 34 учебные недели**. Программа рассчитана на 102 часа.

#### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса учащиеся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности  любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### Личностные результаты

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с 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, рассуздительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физической развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, добровольное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- ведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения.

#### **Содержание курса**

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

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

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

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

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перекаты.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

*На материале 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.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Лятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и курь», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебедки», «Не остудишь», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

#### Распределение часов

Вид	Кол — во часов
Вводный урок	1
Легкая атлетика	21

Кроссовая подготовка	14
Гимнастика	18
Подвижные игры	17
<b>Подвижные игры:</b>	
С элементами баскетбола	6
С элементами мини - футбола	8
С элементами бадминтона	13
Соревновательные мероприятия	4
<b>ВСЕГО</b>	<b>102</b>

**Учебно — методическое обеспечение**

В.И. Дях. Рабочая программа: включена в сборник рабочих программ «Школа России. Пособие для учителей ОУ. 1 – 4 классы. М.-Провещение. 2011.

В.И. Дях. «Физическая культура». Учебник для 1 – 4 классов. М.-Провещение. 2012.

Учебно-практическое оборудование: Бревно гимнастическое напольное. Козел гимнастический. Канат для лазанья.

Стенка гимнастическая. Мат гимнастический. Аптечка.

№ п/п	Дата	ТЕМА УРОКА	Дом. зад.
<b>ВВОДНЫЙ УРОК (1 ч)</b>			
1		Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Повт. правила безопасности.
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21 ч)</b>			
2		«Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Т/6	Ходьба через разновысокие препятствия
3		Сочетание различных видов ходьбы и бега. Учёт по бегу на 30 м. Т/6	
4		Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Т/6	
5		Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку».ОРУ. Т/6	
6		Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Т/6	
7		Челночный бег. Понятие скорость бега. Учёт по прыжкам в длину. Т/6	
8		Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин. ОРУ. Т/6	
9		Ходьба обычная, на носках, на пятках. П/и «Медведи в бору»Т/6	
10		Сочетание различных видов ходьбы и бега. Учёт по бегу на 30 м. Игра «Слушай сигнал». Т/6	
11		Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Т/6	
12		Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».ОРУ. Т/6	
13		Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».Т/6	
14		Челночный бег. Игра «Ястреб и утка».ОРУ. Т/6	
15		Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» Т/6	
16		Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок. Игра «Шипки-желуди-орехи». Т/6	Сост. свой режим дня
17		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг!».ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Т/6	
18		Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробы и вороны». ТБ	
19		Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания мяча. Т/6	

20	Эстафеты с мячами. Т/6	
21	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Т/6	
22	Прыжки с продвижением вперёд. Т/6	
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (14 ч)</b>		
23	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. Т/6	
24	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Игра «Третий лишний»	
25	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Развитие выносливости.	
26	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Пятнашки»	
27	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Пустое место»	
28	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Т/6	
29	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Т/6	
30	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой» Т/6	
31	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Т/6	
32	Равномерный бег 7 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Рыбаки и рыбки» Т/6	
33	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Т/6	
34	Равномерный бег 8 мин. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» Т/6	
35	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Т/6	
36	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Преодоление малых препятствий. ОРУ. Игра «День и ночь» Т/6	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 ч)</b>		
37	Строевые команды. Построения и перестроения. Т/6	
38	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». П/и «Иголка и нитка».	
39	Акробатические упражнения. «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка». Т/6	
40	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». Т/6	
41	Стойка на лопатках. Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. Игра «Через холодный	

	ручей». Т/6	
42	Основные способы передвижения. Правила предупреждения травматизма.Т/6	
43	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Т/6	
44	Передвижения по гимнастической стенке. Висы, перемахи. Игра «Конники-спортсмены». Т/6	
45	Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Т/6	
46	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». Т/6	
47	Преодоление пологих препятствий с элементами лазанья и перелезания. П/и «Посадка картофеля». Т/6	
48	Акробатические комбинации. Игра «Парашиотисты». Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Т/6	
49	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». Лазание по гимнастической стенке. Т/6	
50	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Развитие координационных способностей. Т/6	
51	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Т/6	
52	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Т/6	
53	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Т/6	
54	Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств. Т/6	
<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (17 ч)</b>		
55	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Т/6	
56	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Т/6	
57	Строевые упражнения. Игра «Класс, смирно!» Т/6	
58	Строевые упражнения. Игра «Змейка». Т/6	
59	Упражнения на внимание и силу. Т/6	

60	Упражнения на ловкость и координацию. Т/6	
61	Прыжок с места. Т/6	
62	Прыжок в длину с разбега. Т/6	
63	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Т/6	
64	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Т/6	
65	Метание малого мяча в вертикальную цель. Т/6	
66	Футбол – владение мячом. Т/6	
67	Подвижные игры на материале футбола. Т/6	
68	Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Т/6	
69	Подвижные игры на материале баскетбола. Т/6	
70	Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Т/6	
71	Подвижные игры на материале волейбола. Т/6	

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА (27 ч )**

**ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА (6 ч)**

72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Т/6	
73	П/и «Мяч по полу». Т/6	
74	П/и «Команда быстрыногих». Т/6	
75	П/и «Кто дальше бросит». Т/6	
76	П/и «Баскетбол с надувным мячом». Т/6	
77	П/и «Попади в мяч». Т/6	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ МИНИ – ФУТБОЛА (8ч)</b>		
78	П/и «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Т/6	
79	П/и «Не давай мяча водящему». Т/6	
80	П/и «Передача мячей». Т/6	
81	П/и «Защита укрепления». Т/6	



82	П/и «Круговая лапта». Т/6		
83	П/и «Гонка мячей по кругу». Т/6		
84	П/и «Ловля парами». Т/6		
85	П/и «Борьба за мяч». Т/6		
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАДМИНТОНА (13 ч)</b>			
86	Правила и техника игры. Т/6		
87	Умение владеть хватом, ракеткой и воланом. Т/6		
88	П/и «В горизонтальную мишень» Т/6		
89	Передача волана на расстояние. Т/6		
90	Передача волана на расстоянии. Т/6		
91	Передача волана на расстоянии. Т/6		
92	П/и «Пионерская лапта» Т/6		
93	Удар сверху. Т/6		
94	П/и «Метко в цель» Т/6		
95	Удар снизу и сбоку. Т/6		
96	П/и «Свечи». Т/6		
97	П/и «Быстро по местам» Т/6		
98	Высокий старт. Эстафеты с мячами. Т/6		
<b>СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (4 ч)</b>			
99	Прыжки по ориентирам. Т/6		
100	Бег 30 метров с высокого старта. Т/6		
101	Бег 1000 м на результат. Т/6		
102	Эстафета с передачей эстафетной палочки.		