

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области
имени дважды Героя Советского Союза А.И. Колдунова

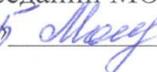
«Утверждаю»
Директор школы
« 20 » 05 2018 г.



«Согласовано»
Зам. директора по УВР
« 20 » 05 2018 г.
г.



«Рассмотрено»
на заседании МО
« 18, 05 » 20 18



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету: физическая культура

класс: 2

Учитель: Марценюк Елена Петровна

Количество часов по предмету за год: 102 часа (3 часа в неделю)

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по «Физической культуре» для 2 класса составлена на осно

- Учебного плана ГБОУ и СОШ п.Октябрьский 2018-2019 учебный год;
- Примерной программы начального общего образования по физической культуре;
- Авторской программы физическая культура учащихся 1-4 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Задневич.- М.: Вентана - Граф, 2015.)

Цель:

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Программа обучения физической культуре **направлена:**

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- 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 взаимообусловленности 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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

На реализацию данной программы в учебном плане предусмотрено во 2 классе 102 часа (3 часа в неделю).

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования – формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а так же развитие основных

двигательных (физических) жизненно важных качеств – гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования. Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- 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 и 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.

5. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,
- нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Планируемые результаты на конец учебного года.

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник 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

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах .

6. Содержание учебного курса

Раздел 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. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

ажной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки	
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м						Без учета времени

Учебно – методический комплект

Для учащихся:

В.И.Лях «Мой друг – физкультура 1-4» Учебник для уч-ся 1-4 классов М: «Просвещение» 2013г

Для учителя:

А.Ю. Патрикеев «Поурочные разработки по физической культуре» 2 кл. к УМК В.И. Ляха (Школа России) М: «ВАКО» 2014г

Материально – техническое обеспечение

Оборудование класса:

1. Мячи футбольные
2. Мячи баскетбольные
3. Обручи
4. Скакалки
5. Мат
6. Лыжи
7. Лыжные ботинки.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса должны**

иметь представление:

о зарождении древних Олимпийских игр;

о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур. о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся	Дата
Знания о физической культуре (4 ч)					
1/1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр.	<i>Пересказывать</i> тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире	
2/2	Скелет и мышцы человека. Осанка.	1	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.	<i>Называть</i> части скелета человека; <i>объяснять</i> функции скелета и мышц в организме человека. <i>Определять</i> понятие «осанка»; <i>обосновывать</i> связь правильной осанки и здоровья организма человека; <i>описывать</i> правильную осанку человека в положении сидя и стоя	
3/3	Стопа человека.	1	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	<i>Определять</i> понятие «плоскостопие»; <i>описывать</i> причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	
4/4	Одежда для занятий разными физическими упражнениями.	1	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	<i>Подбирать</i> спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; <i>подбирать</i> необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	
Организация здорового образа жизни (3 ч)					
1/5	Правильный режим дня	1	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.	<i>Объяснять</i> значение понятия «здоровый образ жизни»; <i>составлять</i> правильный режим дня; <i>объяснять</i> значение сна и правильного питания для здоровья человека	
2/6	Закаливание	1	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	<i>Называть</i> способы закаливания организма; <i>обосновывать</i> смысл закаливания; <i>описывать</i> простейшие процедуры закаливания	
3/7	Профилактика нарушений зрения	1	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	<i>Называть</i> правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; <i>определять</i> правильное положение тела при чтении и работе за компьютером	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)					
1/8	Оценка правильности осанки	1	Контроль осанки в положении сидя	<i>Определять</i> правильность осанки	

			и стоя	в положении стоя у стены; <i>научиться</i> контролировать осанку в положении сидя и стоя	
2/9	Оценка правильности осанки	1	Контроль осанки в положении сидя и стоя	<i>Определять</i> правильность осанки в положении стоя у стены; <i>научиться</i> контролировать осанку в положении сидя и стоя	
Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)					
1/10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	<i>Уметь готовить</i> место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; <i>выполнять</i> упражнения для утренней гигиенической гимнастики	
2/11	Физические упражнения для физкультминуток.	1	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	<i>Уметь планировать</i> физкультминутки в своём режиме дня; <i>выполнять</i> упражнения для физкультминутки	
3/12	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	<i>Понимать</i> значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; <i>выполнять</i> комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	

Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)

Лёгкая атлетика (23 ч)

1/13	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения.	1	Беговые упражнения.	<i>Называть</i> правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
2/14	Бег в среднем темпе.	1	Беговые упражнения.	
3/15	Бег в среднем темпе.	1	Беговые упражнения.	
4/16	Бег с максимальной скоростью.	1	Беговые упражнения.	<i>Правильно</i> выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков.
5/17	Бег с максимальной скоростью.	1	Беговые упражнения.	<i>Бегать</i> дистанцию 1 км на время.
6/18	Бег с ускорением.	1	Беговые упражнения.	<i>Бегать</i> дистанцию 1 км на время.
7/19	Бег с ускорением.	1	Беговые упражнения.	<i>Бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.
8/20	Челночный бег на полосе 3x10 м.	1	Беговые упражнения.	<i>Бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.
9/21	Челночный бег на полосе 3x10 м.	1	Беговые упражнения.	<i>Бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.
10/22	Прыжки в длину с места	1	Прыжковые упражнения	<i>Выполнять</i> прыжок в длину с места
11/23	Прыжки в длину с места	1	Прыжковые упражнения	<i>Выполнять</i> прыжок в длину с места
12/24	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	1	Прыжковые упражнения	<i>Выполнять</i> прыжок в длину с разбега
13/25	Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов	1	Прыжковые упражнения	<i>Выполнять</i> прыжок в длину с разбега
14/26	Прыжки на скакалке.	1	Прыжковые упражнения	<i>Выполнять</i> прыжки на скакалке
15/27	Прыжки на скакалке.	1	Прыжковые упражнения	<i>Выполнять</i> прыжки на скакалке
16/28	Метание резинового мяча вверх двумя руками.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание
17/29	Метание резинового мяча вверх двумя руками.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание
18/30	Метание резинового мяча двумя руками от груди.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание
19/31	Метание резинового мяча двумя руками от груди.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание
20/32	Метание резинового мяча двумя руками из-за головы.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание
21/33	Метание резинового мяча двумя руками из-за головы.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание
22/34	Метание резинового мяча снизу двумя руками.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание
23/35	Метание резинового мяча снизу двумя руками.	1	Метание	<i>Выполнять</i> метание

Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

1/36	Ходьба на полусогнутых ногах.	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
2/37	Ходьба на полусогнутых ногах	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
3/38	Ходьба в приседе	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
4/39	Ходьба в приседе	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
5/40	Ходьба на ногах	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
6/41	Ходьба на ногах	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
7/42	Ходьба широким шагом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
8/43	Ходьба широким шагом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
9/44	Ходьба с высоким подниманием коленей	1	Строевые приёмы и упражнения Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
10/45	Ходьба с высоким подниманием коленей	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
11/46	Выполнение команд «По порядку рассчитайсь!»	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
12/47	Выполнение команд «На первый – второй рассчитайсь!»	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
13/48	Повороты направо, налево, кругом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
14/49	Повороты направо, налево, кругом	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
15/50	Построения в шеренгу, в колонну по одному	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
16/51	Построения в шеренгу, в колонну по одному	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
17/52	Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
18/53	Передвижения в колонне по одному.	1	Строевые приёмы и упражнения	Выполнять строевые упражнения.	
19/54	Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке	1	Отжимание	Использовать упражнения по отжиманию для развития мышечной силы	
20/55	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Подтягивание	Использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	
21/56	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Подтягивание	Использовать упражнения по подтягиванию для развития мышечной силы	
22/57	Группировка, перекаты в группировке	1	Перекаты	Выполнять перекаты	
23/58	Кувырок вперед	1	Кувырок вперед	Выполнять основные элементы кувырка вперёд	
Кроссовая подготовка (19 ч)					
1/59	Бег по пересечённой местности.	1	Бег	Бегать по пересечённой местности	
2/60	Бег по пересечённой местности.	1		Бегать по пересечённой местности	
3/61	Равномерный медленный бег.	1		Бегать по пересечённой местности	
4/62	Равномерный медленный бег.	1		Бегать по пересечённой местности	

5/63	Спортивная мини – игра «Футбол».	1		<i>Играть</i> в спортивную мини-игру	
6/64	Спортивная мини – игра «Футбол».	1		<i>Играть</i> в спортивную мини-игру	
7/65	Бег на 30 метров	1		<i>Бегать</i> на дистанцию 30 метров	
8/66	Бег на 30 метров	1		<i>Бегать</i> на дистанцию 30 метров	
9/67	Челночный бег	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.	
10/68	Челночный бег	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м.	
11/69	Бег с преодолением препятствий	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
12/70	Бег с преодолением препятствий	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
13/71	Бег 5 минут	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
14/72	Бег 5 минут	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
15/73	Бег 8 минут	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
16/74	Бег 8 минут	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
17/75	Бег 10 минуты	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
18/76	Бег 10 минуты	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
19/77	Бег 1000 метров без учёта времени	1		<i>Бегать</i> с максимальной скоростью	
<i>Подвижные и спортивные игры (24 ч)</i>					
1/78	Игры для формирования осанки. «Замри»	1	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в помещении	<i>Называть</i> правила техники безопасности на спортивных площадках; <i>понимать</i> правила подвижных игр; <i>играть</i> в подвижные игры по правилам	
2/79	Эстафеты с переноской предметов на голове	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
3/80	Игры с бегом. «Давай подружимся»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
4/81	Игра «Салки-догонялки»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
5/82	Игра «Кот и мыши»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
6/83	Игра «У медведя во бору»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
7/84	Игры с мячом. «Гонка мячей»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
8/85	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
9/86	Эстафеты с мячом.	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
10/87	Игра «Вышибалы».	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	

11/88	Волейбол	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
12/89	Волейбол	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
13/90	Баскетбол	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
14/91	Баскетбол	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
15/92	Футбол	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
16/93	Футбол	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
17/94	Футбол	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
18/95	Игры с прыжками. «Волк во рву»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
19/96	Игра «Прыжки по кочкам»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
20/97	Игра «Прыгающие воробушки»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
21/98	Игры со скакалкой. «Удочка»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
22/99	Игра «Часы проббили...»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
23/100	Игры с метанием. «Метко в цель»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	
24/101	Игра «Кто дальше бросит»	1		<i>Понимать</i> правила подвижных игр. <i>Играть</i> в подвижные игры по правилам.	

