

<p>Рассмотрено</p> <p>на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ</p> <p>протокол № 1 от 30.08.2021 г.</p> <p>Руководитель МО С.В. Лаврухина</p>	<p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора по УВР</p> <p>С.В.Филатова</p> <p>« 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор МБОУ СОШ № 5</p> <p>Приказ № 205 от 30.08.2021</p> <p>Подпись руководителя Т.И.Карявкина</p> <p>Печать</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### физическая культура

Начальное общее образование 2в- класс

Количество часов -102

Учитель Ткачёв Сергей Николаевич

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования и ориентирована на работу по УМК Перспектива», 2011год В.Я.Бырышников

# 1. Планируемые результаты

- **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

- **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- 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;

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).

## **Личностные результаты**

**оценивать поступки людей, жизненные ситуации**

**и точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;**

**умение выражать свои эмоции;**

**понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;**

## **Регулятивные УУД:**

**определять и информировать цель деятельности с помощью учителя;**

**проговаривать последовательность действий во время занятия;**

**учиться работать по определенному алгоритму**

## **Познавательные УУД:**

**умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;**

## **Коммуникативные УУД:**

**Умение оформлять свои мысли в устной форме**

**слушать и понимать речь других;**

**договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;**

**учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).**

## **Предметными УУД:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Содержание учебного предмета, курса.

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» отработано 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 (историко-социологические основы деятельности).

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 гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие 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». 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, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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 подготовленность, 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.

### **Содержание курса**

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, 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.*

Организуемые 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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, перемахи.

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.

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:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных

групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6- минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### *Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### *Способы физической культуры*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, висом одной, двумя ногами.

#### *Легкая атлетика*

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.





« утверждаю»  
 Директор МБОУСОШ№5  
 Карявкина Т.И.

Чет-ть	Тема раздела	Дата прохождения материала	Кол-во часов	Название контроля	дата зачёта
					2в
1	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	1.09-23.10	24	<b>Прыжок в длину с места</b>	<b>2.09.2020</b>
				Бег 30 метров.	8.09.2020
				Специальные беговые упражнения	9.09.2020
				Челночный бег 3x10м.	16.09.2020
2	Гимнастика, подвижные игры	6.11-30.12	23	Поднимание туловища	6.11.2020
				Прыжок в длину	10.11.2020
				Перекаты и группировка.	27.11.2020
				Подтягивание в висе	11.12.2020
3	Подвижные игры, подвижные игры на основе	12.01-19.03	26	Ведение мяча на месте, бегом в движении.	12.02.2021
				Ловля и передача мяча в квадратах	9.03.2021

Тематическое  
 е  
 планирование

	баскетбола.				
4	Кроссовая подготовка, лёгкая атлетика	2.04-28.05	24	Кросс 1000 метров.	16.01.2021
				бег 30м.	29.01.2021
				Метание мяча	14.05.2021
				Многоскоки	26.05.2021

Учитель физической культуры Ткачёв С.Н

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

а	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Д
						про
	2	3	4	5	6	7

**Легкая атлетика (16 ч)**

ег	Вводный	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	
	Учетный	Ходьба через несколько препятствий. Контроль-Прыжок в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 1	
	Комплексный					
	Учетный	Бег на результат (30). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30 м)	Оценка бега на 30м.	Комплекс 1	
	Учетный	Беговые специальные упражнения – оценка. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.		Оценка выполнения беговых специальных упражнений	Комплекс 1	
	Комбинированный.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий.	Комплекс 1	
	Комбинированный.	Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий.	Комплекс 1	
	Учетный	Контроль-Челночный бег 3x10м.. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)	Оценка челночного бега.	Комплекс 1	

	2	3	4	5	6	7
ча	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину	<b>Уметь:</b> правильно выполнять	Текущий	Комплекс	

й	с места. Прыжок с высоты 60 см. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега		кс 1	
Комплексы	Метание мяча в цель. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплексы	
Комплексы	Метание мяча в цель оценка. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Оценка выполнения метания в цель.	Комплексы	
Комплексы	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплексы	
Комплексы	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Метание мяча на дальность. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега.	Комплексы	
Комплексы	Метание мяча с места на дальность. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании на дальность..	Текущий	Комплексы	
Комплексы	Метание мяча на дальность-оценка выполнения. Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при метании на дальность..	Оценка метания на дальность.	Комплексы	

### Кроссовая подготовка (6 ч)

Комплексы	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплексы	
Комплексы	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплексы	
Комплексы	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплексы	

Комплексный	Бег 1000м. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1
Комплексный	Бег 1000м. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление препятствий Игра «Два медведя». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1
Комплексный	Кросс 1000 м. Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе ( <i>1000 м</i> ); чередовать бег и ходьбу	Без учета времени, выполнить без остановки	Комплекс 1
Комплексный	Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м, ходьба – 90 м</i> ). Преодоление препятствий Игра «Знамя». Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе.	Текущий	Комплекс 1

## 2 четверть Гимнастика (21 ч)

Учётный	Поднимания туловища из положения лежа за 30 сек. Эстафеты.	<i>Уметь выполнять прыжок в длину с места.</i>	Текущий	Комплекс №1
Учётный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев), подтягивание (мал). Эстафеты.	<i>Уметь правильно выполнять наклон вперед.</i>	Текущий	Комплекс №1
Комплексный	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	<i>Уметь играть командой.</i>	Текущий	Комплекс 1
Комплексный	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	<i>Уметь играть командой.</i>	Текущий	Комплекс 1

Изучение нового материала	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Выбивной». Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2
Комбинированный	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2

		3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей				
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

2	3	4	5	6	7
Комбинированный	ровка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей				
Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Контроль- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
Учетный			Оценка техники выполнения комбинации	Комплексы 2	
Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2	
Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2	

2	3	4	5	6	7
Комплексный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2	
Комплексный					
Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплексы 2	

Учетный	лежа. Вис на согнутых руках. Контроль-Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей		Подтягивания: м.: 5–3–1 р.; д.: 16–11–6 р.	Комплексы 2	
Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2	
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2	
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Опорный прыжок. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2	
Совершенствования					

47

2	3	4	5	6	7
Совершенствования	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Опорный прыжок ОРУ. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2	
Комбинированный					
Комбинированный	Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Комплексы 2	
Совершенствования	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну.	<b>Уметь:</b> ходить по бревну.	Текущий	Комплексы 2	

### 3 четверть Подвижные игры (6 ч)

Комплексный	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3	
Совершенствования					
Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплексы 3	
Комплексный					



й					
Совершенствования	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3

2	3	4	5	6	7
Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 3

### Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч)

Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (цит).		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Совершенствования	ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей				
Совершенствования	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Комплексный					
Совершенствования	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Совершенствования					

2	3	4	5	6	7
	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей				
Учётный	Контроль-ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Комплекс 3
Совершенствования					
Совершенствования					

Комплексны й	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле кс 3	
Совершенство вания					

2	3	4	5	6	7
Комплексны й	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле кс 3	
Комплексны й					
Комплексны й					
Учётный	Контроль-ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> ) в процессе подвижных игр. играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле кс 3	
Комплексны й					

2	3	4	5	6	7
Комплексны й	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	вижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Компле кс 3	
Комплексны й	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему».	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> )	Текущий	Компле кс 3	
Комплексны й	Ведение мяча с изменением направления	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> )	Текущий	Компле кс 3	
Комплексны й	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом ( <i>держат</i> ь, <i>передать</i> на расстояние, <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i> )	Текущий	Компле кс 3	

#### 4 четверть Кроссовая подготовка (7 ч)

Комплексны й	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компле кс 4	
Комплексны й	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 70 м, ходьба – 100 м</i> ). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Компле кс 4	
Комплексны й	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы ( <i>бег – 80 м,</i>	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег	Текущий	Компле кс 4	

		ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	и ходьбу			
Комплексный		Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный		Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4	

2	3	4	5	6	7	
Комплексный		Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Текущий	Комплекс 4	
Учетный		Контроль-Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу.	Без учета времени, выполнить без остановки	Комплекс 4	

### Легкая атлетика (17 ч)

Комплексный		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный						
Учетный		Итоговый контроль- на результат (30, м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4	

2	3	4	5	6	7
Комплексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный					
Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4	
Комплексный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Комплекс 4	
Учётный	Контроль-техника метания малого мяча				
Изучение нового материала	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4	
Комбинированный	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4	
Комбинированный	. Многоскоки. Игра «Футбол». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4	

Комбинированный	Многоскоки. Игра «Знамя»		Текущий	Комплекс 4	
Учетный	. <i>Контроль</i> - Многоскоки. Игра «Знамя». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4	
Закрепление	Прыжок в длину с разбега ( <i>с зоны отталкивания</i> ).	<b>Уметь:</b> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Комплекс 4	