**Рабочая программа по физической культуре**

**2 класс**

**УМК "Перспективная начальная школа"**

**Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по ***физической культуре*** составлена в соответствии ФГОС (первого поколения), Ф3 «273 от 29.11.2012 «Об образовании», на основе федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (приказ Минобразования России от 09.03.2004г. №1312); Федерального компонента государственных образовательных стандартов по предметам БУПа 2004г. (приказ Минобразования России от 05.03.2004г. №1089), примерных программ начального общего образования (письмо Минобрнауки России от 07.07.2005г.), сделавшего упор на формирование УУД, на использование приобретённых знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни.

Программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской рабочей программы по **физической культуре** основного общего образования для 1-4 классов и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич.

«Программы по учебным предметам», М.: Академкнига/учебник , 2011 г. – Ч.1: 240 с) - Проект «Перспективная начальная школа», Основной образовательной программы учреждения и программы формирования УУД.

***Программа рассчитана на 102 часа - из расчета 3 часа в неделю.***

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлены часы. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Цель** **программы -** формирование у уч-ся начальной школы основ ЗОЖ, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а так же:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

***На уроках по физическому воспитанию главными*** ***задачами для учителя являются:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм,

формам активного отдыха и досуга;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Раздел 2. Учебно-тематический план.**

**Тематический план учебного курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период обучения** | **Количество часов** |
| 1 четверть | 27 |
| 2 четверть | 21 |
| 3 четверть | 30 |
| 4 четверть | 24 |
| **Итого** | **102** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **Класс** | | | |
| 1 | **2** | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 80 | **78** | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | **18** | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | **18** | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | **21** | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | **21** | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 19 | **24** | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 19 | **24** | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | **102** | 102 | 102 |

1. **Базовая часть:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***- Основы знаний о физической культуре:***  - естественные основы  - социально-психологические основы  - приёмы закаливания  - способы саморегуляции  - способы самоконтроля | ***- Гимнастика с элементами акробатики:***  - построения и перестроения  - общеразвивающие упражнения с предметами и без  - упражнения в лазанье и равновесии  - простейшие акробатические упражнения  - упражнения на гимнастических снарядах | ***- Кроссовая подготовка:***  - освоение техники бега в равномерном темпе  - чередование ходьбы с бегом  - упражнения на развитие  выносливости |
| ***- Легкоатлетические упражнения:***  - бег  - прыжки  - метания | ***- Подвижные игры:***  - освоение различных игр и их вариантов  - система упражнений с мячом |  |
|  | **2. Вариативная часть:** подвижные игры с элементами  баскетбола |  |

**Раздел 3. Содержание тем учебного курса.**

**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 физкультурной деятельности**

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.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие 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, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*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».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Раздел 4. Требования к уровню подготовки уч-ся по курсу «Физическая культура» к концу 2 года обучения**

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств уч-ся и является средством формирования у них универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

***Универсальные компетенции****:*

— 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.

***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.

***Метапредметные умения:***

— 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Учащиеся должны знать*:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь*:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

***Двигательные умения, навыки и способности*:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона,др. ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

***Контрольные нормативы***

(проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | 2 класс | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | ***6,0*** | ***6,6*** | ***7,1*** |
| д | ***6,3*** | ***6,9*** | ***7,4*** |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| д | ***+*** | ***+*** | ***+*** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |
| д |  |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | ***150*** | ***130*** | ***115*** |
| д | ***140*** | ***125*** | ***110*** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | ***80*** | ***75*** | ***70*** |
| д | ***70*** | ***65*** | ***60*** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | ***70*** | ***60*** | ***50*** |
| д | ***80*** | ***70*** | ***60*** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | ***10*** | ***8*** | ***6*** |
| д | ***8*** | ***6*** | ***4*** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | ***15*** | ***12*** | ***10*** |
| д | ***12*** | ***10*** | ***8*** |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | ***23*** | ***21*** | ***19*** |
| м | ***28*** | ***26*** | ***24*** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | ***40*** | ***38*** | ***36*** |
| д | ***38*** | ***36*** | ***34*** |

***Закон РФ «Об образовании»: статьи 7,9,32***

Ф3 «273 от 29.11.2012 «Об образовании», на основе федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (приказ Минобразования России от 09.03.2004г. №1312);

Письмо Минобразования России от 20.02.2004г. № 03-51-10/14-03 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказ Минобразования России от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного)

Общего образования».

Приказ Минобразования России от 09.03.2004г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»

Письмо Минобразования и науки РФ от 07.07.2005г. «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.

Примерные программы на основе Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования /Министерство образования и науки Российской Федерации – Москва, 2005г.

Программы четырехлетней начальной школы: Проект «Перспективная начальная школа» Р.Г.Чуракова, М.Л.Каленчук, Н.А.Чуракова, А.Л.Чекин, Г.В.Трофимова, И.И.Колесниченко, Т.М.Рагозина, И.Б.Мылова, Е.П.Бененсон, А.Г.Паутова, Н.Г.Агаркова, Ю.А.Агарков; Сост. Р.Г.Чуракова – М: Академкнига/Учебник, 2009г

**Раздел 5. Перечень учебно-методического обеспечения.**

1. **УМК учителя** программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.
2. **УМК уч-ся:**

«Мой друг-физкультура. 1-4 классы», под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2012г.

«Ура, физкультура! 2-4 классы», под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение» 2012г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока:** | **Элементы содержания:** | **Планируемые результаты** | | **Дата:** |
| **Предметные:** | **Личностные и метапредметные УУД:** |
|  | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | |  |
| **1-5**  **(5ч.)** | Ходьба и бег. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу и колонну по одному Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30м с высокого старта. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики; понятие *короткая дистанция*  ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью до 60 м по ровной открытой местности, бегать в равномерном темпе до 4 минут;  стартовать из различных исходных положений; | ***Личностные***  -развитие мотивов учебной деятельности формирование личностного смысла учения;  - формирование первонач. представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека  ***Регулятивные***  -овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.  ***Познавательные***  -формировать умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.  ***Коммуникативные***  -уметь договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;  - умение слушать и понимать других |  |
| Повороты. Ходьба под счет. Ходьба в колонне по одному. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие *короткая дистанция.* Совершенствование высокого старта в беге на 30м. Эстафеты |
| Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». |
| Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. Челночный бег 3х10м. Бег 30, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». |
| Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. |
| **6-8**  **(3ч.)** | Прыжки | Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с разбега 7-9шагов. ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; отталкиваться и приземляться в яму на две ноги; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий, |  |
| Прыжки с высоты до 40см. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок с места. ОРУ. Челночный бег. Подвижная игра «Прыгающие воробышки». Развитие скоростно-силовых качеств |
| Прыжки с поворотом на 180. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки с высоты до 40см. ОРУ. Челночный бег. Подвижная игра «Лисы и куры». |
| **9-11**  **(3ч.)** | Бросок малого мяча | Метание малого мяча из положения «стоя» грудью в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Подвижная игра «К своим флажкам». «Попади в мяч». «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Толкание и метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из различных исходных положений; | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи массой до 150гр на дальность с места из различных положений правой и левой рукой; |  |
|  | **Кроссовая подготовка (11 часов)** | | | |  |
| **12-22** | Бег по пересеченной местности | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий. Понятие *скорость бега* Подвижная игра «Защита укрепления». | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | ***Личностные***  **-**развитие самостоятельности и личной ответственности за свои действия на основе представлений о нравственных нормах  ***Регулятивные***  -формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.  ***Познавательные***  -определение общей цели и путей её достижения  ***Коммуникативные***  -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества. |  |
| Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). ОРУ. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пустое место». «Пятнашки». |
| Равномерный бег 5 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 90 м). ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция* Подвижная игра «Третий лишний». |
| Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *здоровье* Подвижная игра «Третий лишний». |
| Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). ОРУ Развитие выносливости. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». |
| Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 70 м, ходьба 80 м). ОРУ. Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». |
| Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» |
|  | **Гимнастика (18 часов)** | | | |  |
| **23-28**  **(6ч.)** | Акробатика.  Строевые  упражнения | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | ***Личностные***  -развитие эстетических качеств доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  ***Регулятивные***  -формировать умения планировать. контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.  ***Познавательные***  -овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.  ***Коммуникативные***  -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. |  |
|  |
| **29-34**  **(6ч.)** | Равновесие. Строевые упражнения. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На 2 (4) шага разомкнись!». Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; |  |
| **35-39**  **(5ч.)** | Опорный прыжок,  лазание | Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180, выполнять висы и упоры, |  |
| Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Перелезание через горку матов, через коня. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?». Развитие координационных и силовых способностей. |
| Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка», «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей |
|  | **Подвижные игры (18 часов)** | | | |  |
| **40-57** | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом, держать, ловить, передавать мяч на расстояние до 5 м в процессе игры | ***Личностные***  -формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни  ***Регулятивные***  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственной поведение и поведение окружающих.  ***Познавательные***  - формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия.  ***Коммуникативные***  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. |  |
| ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Посадка картошки», «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)** | | | |  |
| **58-81** | Подвижные игры на основе баскетбола | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Бросай – поймай», «Попади в обруч», «Мяч соседу». «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей  Ведение на месте правой и левой рукой.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении.  Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». «Выстрел в небо». «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | ***Личностные***  развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  ***Регулятивные***  **-**овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.  ***Познавательные***  **-**формировать умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности**.**  ***Коммуникативные***  - уметь работать в группах и парах не создавая конфликтов;  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы их спорных ситуаций. |  |
|  | **Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | |  |
| **82-91** | Бег по  пересеченной местности | Инструктаж по ТБ. Понятие *скорость бега.*  Равномерный бег 3 минуты. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Челночный бег. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | ***Личностные***  -формирование установки на безопасные. Здоровый образ жизни.  ***Регулятивные***  -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.  ***Познавательные***  -определять наиболее эффективные способы достижения результатов.  ***Коммуникативные***  -умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности. |  |
| Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие *дистанция.* Подвижная игра «Третий лишний». «К своим флажкам». «Прыгающие воробушки». Эстафеты. |
|  | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | |  |
| **92-95**  **(4ч.)** | Ходьба и бег | Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  **Знать** правила ТБ на уроках легкой атлетики | ***Личностные***  -развитие навыков сотрудничества,формирование гордости за свою Родину и её легкоатлетов принесших славу на легкоатлетических соревнованиях.  ***Регулятивные***  -умение контролировать и оценивать учебные действия, определять наиболее эффективные способы достижения результата.  ***Познавательные***  -понимать причины успеха и неуспеха. Достигать наивысших результатов.  ***Коммуникативные***  -адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. |  |
| **96-98**  **(3ч.)** | Прыжки | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны», «Пятнашки» Развитие скоростных силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| **99-102**  **(4ч.)** | Метание мяча | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2Х2м) с 4-5 метров. ОРУ.  Метание набивного мяча из разных положений.  Подвижная игра «Снайперы». «Защита укрепления». Эстафеты. Соревнования «Веселые старты». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений |