**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса разработана в соответствии с требованиями «Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения на основе авторской программы «Физическая культура» Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 определённые двигательные дей­ствия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового обра­за жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* **укрепление** здоровья школьников посред­ством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечива­ющих систем организма;
* **совершенствование** жизненно важных навы­ков и умений, чему способствует обучение подвиж­ным играм, физическим упражнениям и техниче­ским действиям из базовых видов спорта;
* **формирование** общих представлений о фи­зической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* **развитие** интереса к самостоятельным за­нятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовлен­ности.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по **три часа в неделю**. Общий объём учебного времени составляет 408 часов. Из них 16 ч. — на раздел «Основы знаний о физической куль­туре», 56 ч. — на раздел «Физкультурно-оздоровительная дея­тельность» и 336 ч. — на раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность».

**ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Ценность природы** — осознание этого 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** — определение его как разумного су­щества, стремящегося к добру и самосовершенствованию, по­ниманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, пси­хического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность семьи** — признание её 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 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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Фи­зическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающих­ся универсальных способностей (компетенций). Эти способно­сти (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разно­образных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

* умение организовывать собственную деятельность, выби­рать и использовать средства для достижения её цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении об­щих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоцио­нально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со свер­стниками на принципах уважения и доброжелательности, взаи­мопомощи и сопереживания;

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упор­ство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, на­ходить с ними общий язык и общие интересы.

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

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имею­щегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, от­бирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на прин­ципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерант­ности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и обору­дования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять на­грузку и отдых в процессе её выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты соб­ственного труда, находить возможности и способы их улучше­ния;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эсте­тические признаки в движениях 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.

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

* планировать занятия физическими упражнениями в ре­жиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполне­нии общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении дви­гательного действия разными учениками, выделять отличитель­ные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбина­ции на необходимом техничном уровне, характеризовать при­знаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спор­та, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Структура и содержание учебного предмета задаются в пред­лагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Основы зна­ний о физической культуре», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Содержание раздела «Основы знаний 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).

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.

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» со­держит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах ор­ганизации, исполнения и контроля. Материал по способам дви­гательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать фи­зическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Спортивно-оздоровительная деятель­ность» 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 разных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

По окончании курса «Физическая культура» предполагает­ся аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требовани­ями Федерального государственного образовательного стандар­та общего образования и настоящей примерной программой.

**Основы знаний о физической культуре**

**Понятие о физической культуре**. Движение — основа жизни и здоровья человека. Отличие физических упражнений от повседневных движений. Физическая культура как систе­ма разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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).

Оздоровительные формы занятий. 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.

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

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

Профилактика травматизма. Организация места за­нятий, подбор одежды, обуви и инвентаря, соблюдение техники безопасности. Правила оказания первой помощи при травмах.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организую­щие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и ко­лонне; выполнение строевых команд. Акробатические упраж­нения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражне­ния прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лаза­ния и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными спосо­бами, передача мяча в парах с отскоком от земли. Метание: ма­лого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Туристическая подготовка. Подготовка и тактика туристического похода. Сбор рюкзака и установка палатки. Ор­ганизация бивака. Работа с компасом, движение по маршруту. Обучение основам безопасного поведения во время прогулок (в лесу, на водоёме) и туристических походов.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внима­ние, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и бро­ски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимна­стической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно 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 лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; ком­плексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мы­шечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражне­ния с переменой 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; лазание 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с пред­метом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и вле­во), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой 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 поочерёдно.

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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **часы** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню знаний** | **Характеристика деятельности уч-ся** | **Примерные планируемые результаты**  **( УУД)** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания по физической культуре – 4 ч.** | | | | | | | | |
| 1 | Развитие физических качеств у древних славян | 1 | Физическая культура как система разно-образных форм занятий физическими упражнениями | Знать правила предупреждения травматизма во время  занятий физическими упражнениями. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест Понимать и рассказывать связь физической культуры и военной деятельности человека | *Личностные.*  -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Взаимопомощи и сопереживания.  *Метапредметные*  -характеризовать поступки, действия. давать им оценку на основе знаний и имеющегося опыта.  *Предметные.*  -планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;  -излагать факты истории развития физической культуры. |  |  |
| 2 | Древние Олимпийские игры.  Комплекс упражнений для укрепле-ния осанки. | 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря |  |  |  |
| 3  -  4 | Физическое развитие.  Укрепление осанки. | 2 | Знания об обществе, личной гигиены. Основы организации и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. |  |  |  |  |
|  |  |
| **Легкая атлетика – 26 ч.** | | | | | | | | |
| 5  -  6 | Ходьба и бег. Комплекс утренней зарядки №1 | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Описание техники беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | *Личностные.*  -проявлять дисциплинированность. Трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  *Метапредметные.*  -планировать собственную деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  -технически правильно выполнять двигательные действия.  *Предметные.*  -характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий . |  |  |
|  |  |
| 7  -  8 | Ходьба и бег. Физические качества человека | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений |  |  |
|  |  |
| 9  -  10 | Ходьба и бег. Упражнение для рук. | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Проявлять качества силы , быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. |  |  |
|  |  |
| 11  -  12 | Прыжки. Упражнения для развития силы ног. | 2 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Описывать технику прыжковых упражнений.  Осваивать технику прыжковых упражнений . | *Личностные*  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.  *Предметные.*  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения |  |  |
|  |  |
| 13  -  14 | Прыжки.  Упражнения для укрепления мышц туловища.  Проверочные тесты | 2 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | *Метапредметные.*  -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения;  --технически правильно выполнять двигательные действия. |  |  |
|  |  |
| 15  -  16 | Метание.  Комплекс утренней зарядки №2 | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Описание техники метания малого мяча  Осваивать технику метания малого мяча | *Личностные*  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы.  *Предметные.*  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. |  |  |
|  |  |
| 17  -  18 | Метание.  Упражнения на развитие быстроты | 2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | *Метапредметные.*  -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. |  |  |
|  |  |
| 19  -  20 | Кроссовая подготовка  Бег по пересеченной местности | 2 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | *Метапредметные.*  -анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, находить возможности и способы их улучшения.  *Предметные.*  -характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |  |  |
|  |  |
| 21  -  22 | Бег по пересеченной местности  Упражнения на выносливость | 2 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | *Личностные.*  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы  *Метапредметные.*  -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять |  |  |
|  |  |
| 23  -  24 | Бег по пересеченной местности | 2 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | *Предметные.*  -характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий. |  |  |
|  |  |
| 25  -  26 | Бег по пересеченной местности | 2 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | *Личностные.*  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  *Метапредметные.*  -находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;  -технически правильно выполнять двигательные действия. |  |  |
|  |  |
| 27  -  28 | Бег по пересеченной местности | 2 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | *Предметные.*  -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  -выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |  |  |
|  |  |
| 29  -  30 | Бег по пересеченной местности | 2 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений |  |  |
|  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики – 28 ч.** | | | | | | | | |
| 31  -  32 | Акробатика. Строевые упражнения. | 2 | 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. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий. | *Личностные.*  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. |  |  |
|  |  |
| 33  -  34 | Акробатика. Упражнения для развития гибкости | 2 | Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | *Метапредметные.*  -находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;  -технически правильно выполнять двигательные действия. |  |  |
|  |  |
| 35  -  36 | Акробатика. Выполнение строевых команд | 2 | 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. Название гимнастических снарядов | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений | *Предметные.*  -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  -выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений |  |  |
|  |  |
| 37  -  38 | Акробатика. Комплекс утренней зарядки №3. | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. 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 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Осваивать универсальные действия при выполнении организующих действий.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | *Личностные.*  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.  *Метапредметные.*  -находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;  -технически правильно выполнять двигательные действия  *Предметные.*  -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  -выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  -подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. |  |  |
|  |  |
| 39  -  40 | Акробатика. Выполнение строевых команд | 2 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. 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 | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений |  |  |
|  |  |
| 41  -  42 | Висы и строевые упражнения. Гимнастика. | 2 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Описывать технику выполнения упражнений на спортивных снарядах  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | *Личностные.*  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
|  |  |
| 43  -  44 | Висы и строевая подготовка. | 2 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений | *Метапредметные.*  --в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять  -организовывать свою деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий |  |  |
|  |  |
| 45  -  49 | Висы, выполнение строевых команд. | 5 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений  Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений | *Предметные.*  -бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  -в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  -выполнять акробатические действия на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 50  -  51 | Лазанье.  Гимнастика | 2 | 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. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности, Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | *Личностные.*  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы |  |  |
|  |  |
| 52  -  58 | Лазанье. Опорный прыжок. | 7 | 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». Развитие координационных способностей | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений | *Метапредметные.*  планировать собственную  деятельность, определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;  -технически правильно выполнять двигательные действия.  находить ошибки при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;  -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **Подвижные игры 20 ч.** | | | | | | | | |
| 59  -  60 | Занятия в зимнее время  Комплекс утренней зарядки №3 | 2 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых  способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание под. игр | *Личностные.*  -. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
|  |  |
| 61  -  62 | Подвижные игры в зимнее время. Одежда | 2 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр | *Метапредметные*  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность, сдержанность, рассудительность;  -технически правильно выполнять двигательные действия |  |  |
|  |  |
| 63  -  64 | Подвижные игры в зимнее время | 2 | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Перетягушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | *Предметные.*  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  -организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований. осуществлять их объективное судейство  -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,  представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. |  |  |
|  |  |
| 65  -  66 | Подвижные игры в зимнее время | 2 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
|  |  |
| 67  -  68 | Подвижные игры в зимнее время | 2 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Снайпер». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
|  |  |
| 69  -  70 | Подвижные игры в зимнее время | 2 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Сани-тачки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |  |
|  |  |
| 71  -  72 | Подвижные игры | 2 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности | *Личностные.*  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
|  |  |
| 73  -  74 | Подвижные игры | 2 | ОРУ в движении. Игры: «Три палочки», «Рыбак». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр | *Предметные.*  - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием , соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.  -организовывать и проводить с одноклассниками подвижные игры и элементы соревнований. осуществлять их объективное судейство |  |  |
|  |  |
| 75  -  76 | Подвижные игры | 2 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
|  |  |
| 77  -  78 | Подвижные игры | 2 | ОРУ в движении. Игры: «Метание мяча в зоны», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении игр |  |  |
|  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола -24 ч.** | | | | | | | | |
| 79  -  84 | Подвижные игры на основе баскетбола. Комплекс утренней зарядки №4 | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр | *Личностные.*  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам находить с ними общий язык и общие интересы  *Метапредметные.*  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  -обеспечить защиту и сохранность природы во время занятий физической культуры»  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровность сдержанность, рассудительность;  -технически правильно выполнять двигательные действия |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 85  -  88 | Подвижные игры на основе баскетбола | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 89  -  92 | Подвижные игры на основе баскетбола | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Осваивать технические действия из спортивных и Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 93  -  96 | Подвижные игры на основе баскетбола | 4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Осваивать технические действия из спортивных игр  Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 97  -  102 | Подвижные игры на основе баскетбола. Туристическая подготовка. | 6 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей. Знакомство с туристическим снаряжением. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Уметь ставить палатку | Осваивать технические действия из спортивных игр  Соблюдать дисциплину  и правила техники безопасности во время подвижных игр |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Наименование объектов и средств материально-техниче­ского обеспечения:**

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (перекладина, мише­ни для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: набивной 1 кг, мяч малый (теннисный), мяч ма­лый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Комплект туристического инвентаря: палатка, рюкзаки, туристические коврики, спальные мешки, набор туристической посуды, компасы, сигнальные флажки.
9. Палка гимнастическая.
10. Скакалка детская.
11. Мат гимнастический.
12. Акробатическая дорожка.
13. Коврики: гимнастические, массажные.
14. Кегли.
15. Обруч пластиковый детский.
16. Планка для прыжков в высоту.
17. Стойка для прыжков в высоту.
18. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
19. Лента финишная.
20. Дорожка разметочная резиновая для прыжков.
21. Рулетка измерительная.
22. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
23. Контейнер с комплектом игрового инвентаря.
24. Лыжи детские (с креплениями и палками).
25. Коньки детские.
26. Щит баскетбольный тренировочный.
27. Сетка для переноса и хранения мячей.
28. Волейбольная стойка универсальная.
29. Сетка волейбольная.
30. Станок хореографический.
31. Аптечка.