|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена одобрена на заседании методического объединения физической культуры руководитель МО  Т.В. Каирова |  | Утверждена  Директор школы  E.В. Сеничева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

Муниципальное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3» г.о. Саранск

**Рабочая программа**

Учебного курса Физическая культура в 2 «Б» классе

Составитель: Я. Л. Зобова

2015 г.

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной основной образовательной программы по физической культуре в начальной школе, на основе авторской программы по курсу «Физической культура» (для четырёхлетней начальной школы) Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.( М.: Баласс,2012) и обеспечена учебно – методическим комплектом для 2 – го класса.

* 1. **Цель изучения учебного предмета**

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**1.2.Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе

овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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».

Единое построение программ Образовательной системы «Школа 2100» помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер процессу изучения предмета, заставляя учащихся задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Бессмысленно пытаться рассказывать ученику незнакомые для него вещи. Он может заинтересоваться, но не сможет соединить эти новые знания со своим опытом. Единственный способ – ежедневно и ежечасно помогать учащимся осмысливать свой двигательный опыт. Человек должен научиться понимать окружающий мир и понимать цену и смысл своим поступкам и поступкам окружающих людей. Регулярно объясняя свой опыт, человек приучается понимать окружающий его мир. При этом у него постоянно возникают вопросы, которые требуют уточнения. Всё это способствует возникновению привычки (навыка) объяснения и осмысления своего двигательного опыта. В этом случае учащийся может научиться делать любое новое дело, самостоятельно его осваивая.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной основной образовательной программы по физической культуре в начальной школе, на основе авторской программы по курсу «Физической культура» (для четырёхлетней начальной школы) Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.( М.: Баласс,2012) и обеспечена УМК по физической культуре издательства «Баласс»:

Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, «Физическая культура», книга 1 для 1–2-го кл.

1 час в неделю отводится на изучение курса «плавание». В базовую программу внесены следующие изменения: легкая атлетика 18 часов, гимнастика 14 часов, лыжная подготовка 13 часов, спортивыне игры 23 часа.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается по два часа в неделю(68часов в год) из инвариантной части учебного плана.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Результаты освоения учебного предмета.**

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

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

**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 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.

**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

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

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* демонстрировать уровень физической подготовленности.

**Тематическое планирование по дисциплине**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название разделов и тем | Максимальная нагрузка | Из них | | | | | |
| теоретические задания | Практичяеские работы | К/р | Уроки зачеты | Экскупсии | с/р |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 2 | 19 |  |  |  |  |
| 2 | Гимнастика | 13 | 2 | 11 |  |  |  |  |
| 3 | Кроссовая подготовка | 16 | 2 | 14 |  |  |  |  |
| 4 | Подвижные игры | 18 | 2 | 16 |  |  |  |  |
|  | Всего часов | 68 | 8 | 60 |  |  |  |  |

**Содержание учебного предмета**

**Легкая атлетика и кроссовая подготовка (31 час)**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Знать:**

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь:**

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости координации и выносливости);

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

**Краткое описание содержания раздела.**

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. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность

**Гимнастика (13 часов)**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

**уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом;

 выполнять  прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны  отталкивания

**Краткое описание содержания раздела**

*Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации.*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положении 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.

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

**Подвижные игры**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;

- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;

- правила игры в баскет бол.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

-бросать мяч в корзину

-**Краткое описание содержания раздела**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, у пражнений 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела, темы и урока | Виды занятий | | Кол. часов | | Виды с/р | | Дата проведения занятий | |
| план | факт |
| **Раздел I**  «Легкая атлетика» 10 ч. | | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза» | Вводный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м.) подвижная игра «Вызов номера» | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси лебеди». Понятие «Короткая дистанция» | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит» ОРУ. | Комбинированный | | 1 | |  | |  |  |
| **Раздел II**  «Кроссовая подготовка » 6 ч. | | | | | | | | | |
|  | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. | Изучение нового материала | | 1 | |  | |  |  |
|  | Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Равномерный бег (5 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье» | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Равномерный бег (6 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Равномерный бег (7 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Равномерный бег (8 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси лебеди». ОРУ. Развитие выносливости | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
| **Раздел III**  « Гимнастика ». 13 часов | | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие кординационнох способностей. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке. Лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие кординационнох способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Основная стойка. Построение в шеренгу группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушки». Развитие координационных способностей. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Основная стойка. Построение в шеренгу группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка» | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!» | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» «Класс стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись» | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!» «Класс стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня» | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через козла. Игра «Ниточки и иголочки». Развитие силовых способностей. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через козла. Игра «Ниточки и иголочки». Развитие силовых способностей. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через козла. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
|  | Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. | Комплексный | | 1 | |  | |  |  |
| **Раздел IV «Подвижные игры» 18 часов** | | | | | | | | | |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза.» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Два мороза», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ. Иры «Метко в цель», «Класс смирно!». Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волки во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ. Игры «Волки во рву», «Посадка картошки». Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ в движении «Капитаны», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | ОРУ в движении. Игры «Удочкка», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Совершенствование | | 1 | |  | |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | 1 | | |  |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | 1 | | |  |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | 1 | | |  |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу.» Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | 1 | | |  |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | 1 | | |  |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | 1 | | |  |  |  |
|  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | 1 | | |  |  |  |
| **Раздел V «Кроссовая подготовка» 10 часов** | | | | | | | | | |
|  | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (6 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Волки в бору». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (6 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Волки в бору». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (7 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (7 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (8 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Равномерный бег (8 минуты). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
| **Раздел VI «Легкая атлетика ». 11часов** | | | | | | | | | |
|  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День ночт». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День ночт». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты» | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики» | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |
|  | Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | | Комплексный | | 1 | |  |  |  |