

**Пояснительная записка для уроков физкультуры во 2 класса**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования и основной образовательной программы начального общего «Физическая культура» на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (УМК «Школа России») полностью соответствуют требованиям Федерального  государственного образовательного стандарта начального общего образования.

 Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- 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.)

В соответствии с требованиями учебной программы 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;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

На изучение физической культуры во 2 классе  отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

**Учебно-тематический план по предмету физическая культура**

**во 2 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п./п. | Тематический блок | Количество  часов (в год) |
|  | Легкая атлетика | 21 |
|  | Кроссовая подготовка | 21 |
|  | Гимнастика | 18 |
|  | Подвижные игры | 18 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |

**Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **При**  **меча**  **ние (ТСО, ИКТ и т.д.)** | **Характеристика**  **деятельности**  **учащихся** |  |
|  |  |  | план | факт |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **11** |  |  |  |  |
| 1 | **Ходьба и бег.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 2 | **Ходьба и бег.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 3 | **Ходьба и бег.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 4 | **Ходьба и бег.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 5 | **Ходьба и бег.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 6 | **Прыжки.** 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 | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 7 | **Прыжки.** 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 | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 8 | **Прыжки.** Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 9 | **Метание.**Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| 10 | **Метание.** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| 11 | **Метание.** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
|  | **Кроссовая подготовка** | **14** |  |  |  |  |
| 12 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 13 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 14 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 15 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 16 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.   Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 17 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.   Развитие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 18 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий.   Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 19 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий.   Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 20 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.   Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 21 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий.   Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 22 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий.   Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 23 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 24 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 25 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
|  | **Гимнастика** | **18** |  |  |  |  |
| 26 | **Акробатика. Строевые упражнения** Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 27 | **Акробатика. Строевые упражнения** 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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 28 | **Акробатика. Строевые упражнения** 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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 29 | **Акробатика. Строевые упражнения** 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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 30 | **Акробатика. Строевые упражнения** 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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 31 | **Акробатика. Строевые упражнения** Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры» | 1 |  |  |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 32 | **Висы. Строевые упражнения**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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 33 | **Висы. Строевые упражнения**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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 34 | **Висы. Строевые упражнения**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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 35 | **Висы. Строевые упражнения**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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 36 | **Висы. Строевые упражнения**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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 37 | **Висы. Строевые упражнения**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 | 1 |  |  |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 38 | **Опорный прыжок, лазание**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 координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 39 | **Опорный прыжок, лазание**ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 40 | **Опорный прыжок, лазание**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 координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 41 | **Опорный прыжок, лазание**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 | 1 |  |  |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 42 | **Опорный прыжок, лазание**Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 43 | **Опорный прыжок, лазание**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 | 1 |  |  |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
|  | **Подвижные игры** | **18** |  |  |  |  |
| 44 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 45 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 46 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 47 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 48 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 49 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 50 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 51 | **Подвижные игры**ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 52 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 53 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 54 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 55 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 56 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 57 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 58 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 59 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 60 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 61 | **Подвижные игры**ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **24** |  |  |  |  |
| 62 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 63 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 64 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 65 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 66 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 67 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 68 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 69 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 70 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 71 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 72 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 73 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 74 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 75 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 76 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 77 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 78 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 79 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 80 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 81 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 82 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 83 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 84 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 85 | **Подвижные игры на основе баскетбола**Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
|  | **Кроссовая подготовка** | **7** |  |  |  |  |
| 86 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 87 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 88 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 89 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 90 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 91 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 92 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |  |  |
| 93 | **Ходьба и бег**Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 94 | **Ходьба и бег**Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 95 | **Ходьба и бег**Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 96 | **Ходьба и бег**Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 97 | **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 | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 98 | **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 | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 99 | **Прыжки** с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 100 | **Метание** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| 101 | **Метание** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |

**Ожидаемые образовательные результаты**

***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 результаты*:**

– 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 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.

***Предметные результаты:***

–  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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

–  взаимодействовать со  сверстниками по  правилам  проведения подвижных игр и соревнований;

–  в  доступной форме   объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно  их исправлять;

–  подавать  строевые команды,  вести   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 высоком техничном уровне, характеризовать  признаки  техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов  спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Список литературы**

**Для учителя**

* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2009
* Лях В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1- 4 кл. – М.: Просвещение, 2009
* Требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования  и рекомендации по их реализации в общеобразовательном учреждении.
* Федеральный  государственный образовательный стандарт начального общего образования.