

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

/Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

« 28 » 08 2018 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 2 А класса
на 2018/2019 учебный год
учителя физической культуры
Ульянов В.П.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей физической культуры

МОУ СШ № 93

Протокол № 1 от « 24 » 08 2018 г.

Руководитель МО Шульц / Кисев Д.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по Шибулкина работе

МОУ СШ № 93 Шибулкина / А.А.

« 28 » 08 2018 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

/Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

« 28 » 08 2018 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 2 Б класса
на 2018/2019 учебный год
учителя физической культуры
Ульянов В.П.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей физической культуры

МОУ СШ № 93

Протокол № 1 от « 27 » 08 2018 г.

Руководитель МО / Д.А. Клебо /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по / Шибулкина / работе

МОУ СШ № 93 / Шибулкина Е.А. /

« 28 » 08 2018 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

/Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

« 28 » 08 2018 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 2 «В» класса
на 2018/2019 учебный год
учителя физической культуры
Серикова С.В.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей физической культуры
МОУ СШ № 93

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2018 г.
Руководитель МО Клюев Д.А./ *Д.А. Клюев* /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по НМД работе

МОУ СШ № 93

Комитет А

« 28 » 08 2018 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 93 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ № 93

/Е.А. Шибулкина/

Приказ № 01-11/363 от 28.08.2018 г.

« 28 » 08 2018 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 2 Г класса
на 2018/2019 учебный год
учителя физической культуры
Ульянов В.П.

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей физической культуры

МОУ СШ № 93

Протокол № 1 от «24» 08 2018 г.

Руководитель МО Григорьев И.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по Голышев работе

МОУ СШ № 93

Косовкина И.А. «28» 08 2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) основной образовательной программой муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 93 Советского района Волгограда» начального общего образования (ООП НОО); на основании авторской программы А.И.Каинова, Г.И.Курьеровой. Рабочие программы. Физическая культура 1-11 класс ФГОС. Комплексная программа физического воспитания учащихся по учебнику В.И.Ляха, А.А. Зданьевича - Волгоград: Из-во «Учитель», 2013 по физической культуре.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется **на решение следующих образовательных задач:**

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к подготовке учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная **программа характеризуется:**

- направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городской);
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя жизненно-важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности.

В отличие от прежних программ по физической культуре, в настоящей учебной программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;
- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по-своему характера должна соотноситься с поставленными педагогическими задачами;
- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках, учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энергозатратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энергозатратам;
- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;
- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные

комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Место предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 2 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся второго класса должны:

Иметь представления:

- О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- О способах изменения направления и скорости движения;
- О режиме дня и личной гигиене;
- О правилах составления комплексов утренней зарядки

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные ууд.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные ууд

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуниции.

Регулятивные ууд

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Содержание программы 2 класс (102ч)

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы.

Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год недель
	Учебные недели	34
1.	<i>Базовая часть</i>	80
1.1.	Подвижные игры	25
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.3.	Лёгкоатлетические упражнения	35
1.4.	Лыжная подготовка	-----
1.5.	Плавание	
2.	<i>Вариативная часть</i>	22
2.1.	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	11
2.2.	Подвижные игры	5
2.3.	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.4.	Лёгкоатлетические упражнения	3
2.5.	Лыжная подготовка	---- --
	Всего часов:	102

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра "Салки- догонялки"	1		
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра "Ловишка"	1		
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра "Салки с домом".	1		
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5x10. Игра "Гуси-лебеди"	1		
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра "Удочка"	1		
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия "физическая культура как система занятий физическими упражнениями". Игра "Жмурки"	1		
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры "Кто дальше бросит"	1		
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета "За мячом противника"	1		
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры "Запрещенное движение" и "Два Мороза"	1		
11	Объяснение понятия "физические качества". Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1		
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	1		
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30метров с высокого старта	1		
16	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний"	1		
17	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки"	1		
18	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пустое место"	1		
18	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пустое место"	1		
19-20	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Салки с вырубкой"	2		

23-24	Равномерный бег (8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60м, ходьба - 90м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "День и ночь"	2		
28-29	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний"	2		
30-31	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний"	2		
32-33	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Пятнашки"	2		
36-37	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70м, ходьба - 80м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра "Вызов номеров"	2		
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча.Подвижная игра "Вышибалы".	1		
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра "Мяч соседу"	1		
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игр "Мяч среднему"	1		
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры "Охотники и утки"	1		
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра "Мяч из круга"	1		
43	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом "снизу". Подвижная игра "Мяч соседу".	1		
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом "сверху". Подвижная игра "Бросок мяча в колонне".	1		
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра "Гонки мячей в колоннах".	1		
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра "Антивышибалы"	1		
47	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра "Вышибалы маленькими мячами".	1		
48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра "Вышибалы".	1		
49	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры "Охотник и зайцы"	1		

50	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры "Волна"	1		
51	Совершенствование выполнения упражнений "вис на гимнастической стенке на время". Развитие памяти и внимания в игре "Отгадай, чей голос"	1		
52	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра "Передача мяча в тоннеле"	1		
53	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно- силовых способностей в круговой тренировке	1		
54	Совершенствование техники упражнения "стойка на лопатках". Развитие ловкости и координации в подвижной игре "Посадка картофеля"	1		
55	Развитие гибкости в упражнении "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1		
56	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1		
57	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание "Запрещенное движение"	1		
58	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Разучивание подвижной игры "Конники- спортсмены"	1		
59	Развитие равновесия в упражнениях "цапля", "ласточка". Разучивание игры "Прокати быстрее мяч".	1		
60	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре "Что изменилось?"	1		
61	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра "Мяч из круга"	1		
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра "Перекинь мяч"	1		
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры "Выстрел в небо"	1		
64	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионер-бол.	1		
65	Обучение подачи через сетку одной рукой. Игра в пионер-бол.	1		
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионер-бол.	1		
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионер-бол.	1		
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	1		

69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей"	1		
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры "Слалом с мячом"	1		
71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры "Футбольный бильярд"	1		
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в передвижении. Разучивание игры "Бросок ногой"	1		
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1		
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра "Быстрая подача"	1		
75	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра "Посадка картофеля"	1		
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра "Ноги на весу"	1		
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	1		
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами "Передал- садись"	1		
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра "Ноги на весу"	1		
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра "Пустое место"	1		
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра "Коньки-горбунки"	1		
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	1		
83	Контроль за развитием двигательных качеств : подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Подвижная игра "Коньки-горбунки"	1		
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра "Охотники и утки"	1		
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра "Заморозки"	1		
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра "Третий лишний"	1		
87	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра "Правильный номер"	1		
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра "Перетяжки".	1		
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра "День и ночь"	1		

90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1		
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета "Кто дальше прыгнет?"	1		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1		
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.	1		
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры "Точно в мишень".	1		
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра "За мячом противника".	1		
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	1		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Игра в пионер-бол.	1		
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионер-бол.	1		
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра "Вызов номеров"	1		
101	Развитие внимания, ловкости и координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1		
102	Совершенствование игр "За мячом противника", "Вышибалы", "пионер-бол"	1		
93	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1		
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м.	1		
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры "Точно в мишень".	1		
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра "За мячом противника".	1		
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	1		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Игра в пионер-бол.	1		
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионер-бол.	1		
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра "Вызов номеров"	1		
101	Развитие внимания, ловкости и координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1		
102	Совершенствование игр "За мячом противника", "Вышибалы", "пионер-бол"	1		