Ростовская область, Азовский район, село Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Утверждаю.

Директор МБОУ

Александровской СОШ

Дегтярева С.В.

Приказ № 61 от 31.08.2020 г.

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**на 2020 – 2021 учебный год**

начальное общее образование 2 «А» класс

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю.

Учитель Черкасская Елена Михайловна

**Оглавление**

[Раздел 1. Пояснительная записка. 3](#_Toc19551115)

[Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета. 4](#_Toc19551116)

[Раздел 3. Содержание учебного предмета. 8](#_Toc19551117)

[Раздел 4. Календарно-тематическое планирование. **Ошибка! Закладка не определена.**](#_Toc19551118)

# 

# Раздел 1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа является частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 06.10.2009 г. № 373 (с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015 г. № 1576).
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования.
4. Учебный план на 2020-2021 учебный год.
5. Примерная программа начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы В.И.Лях. «Физическая культура» 2 класс/ Программы для общеобразовательных учреждений. «Физическая культура», 2 класс. Москва «Просвещение», 2018 г.
6. Учебник В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 клас­сы. Москва «Просвещение», 2018 г.

**Целью** курса «Физическая культура» 2 класса в соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования является: форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения цели необходимо решение следующих **задач**:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

**Педагогические технологии обучения:**

* технология уровневой дифференциации (задания с учетом уровня подготовки, развития; учет не только достигнутого результата, но и динамика изменений физической подготовленности обучаемого);
* технология личностно-ориентированного обучения (развитие личностных (социально-значимых) качеств;

знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом);

* игровая технология;
* проектыпо исследованию влияния ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников; использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно предоставлять теоретический материал; есть обучающиеся, имеющие ограничения в двигательной активности, для которых такой вид деятельности дает возможность проявить себя);
* здоровьесберегающие технологии.

**Формы организации учебной деятельности**

Общеклассные формы: урок.

Групповые формы: групповая работа на уроке, работа в парах, групповые творческие задания (проекты).

**Формы контроля**

текущий – контрольные нормативы и упражнения

# 

# 

# 

# 

# Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

**Личностные результаты:**

**обучающиеся научатся:**

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

**обучающиеся получат возможность научиться:**

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

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

**обучающиеся научатся:**

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**обучающиеся получат возможность научиться:**

* 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;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* 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.

**Познавательные УУД:**

**обучающиеся научатся:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**обучающиеся получат возможность научиться:**

* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

**Коммуникативные УУД:**

**обучающиеся научатся:**

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

**обучающиеся получат возможность научиться:**

* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Предметные результаты:**

**обучающиеся научатся:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Обучающиеся получат возможность научиться:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* 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;
* 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;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* 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;
* 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.

# Раздел 3. Содержание учебного предмета.

**Легкая атлетика (54 часа)**

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броскибольшого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Подвижные игры: «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», Салки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Быстро встать в строй», «Рыбаки и рыбки», «Невод», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Круг-кружочек», Попрыгунчики-воробушки», «Передал-садись», «Играй-играй, мяч не теряй», «Попади в обруч», «Мяч соседу», «Пятнашки». Весёлые старты.

**Гимнастика с элементами акробатики (36 часов)**

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия).

Организующие команды и приемы*:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера*:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Лисы и куры», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята». Спортивные эстафеты.

**Легкоатлетические упражнения (6 часов)**

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижная игра «Карлики и великаны». Подвижные игры и эстафеты на тему «Олимпийские игры». День здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Количество часов | Формы контроля |
| 1 | Легкая атлетика | 54 | Весёлые старты |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 36 | Спортивные эстафеты |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 11 | День здоровья |
|  | Резерв | 1 |  |
|  | Итого | 102 |  |

# 

# 

# Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | План | Факт |
|  | **Легкая атлетика - 54 часа** |  |  |  |
| 1 | Основы знаний по физической культуре. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. | 02.09 |  |
| 2 | Подготовка к занятиям – разминка. Зарядка | Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | 03.09 |  |
| 3 | Зарядка. Основные правила зарядки. Подвижная игра «Жмурки» | Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. | 04.09 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 09.09 |  |
| 5 | Прыжки в длину с места. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать прыжки в длину с места. | 10.09 |  |
| 6 | Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Кот и мышь» | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | 11.09 |  |
| 7 | Бег с высоким подниманием бедра. | Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. | 16.09 |  |
| 8 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. | Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места, навыки выполнения ходьбы и бега. | 17.09 |  |
| 9 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Подвижная игра «Горелки» | Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места, навыки выполнения ходьбы и бега. | 18.09 |  |
| 10 | Челночный бег. Дыхание при выполнении физических упражнений. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 23.09 |  |
| 11 | Различные виды бега. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 24.09 |  |
| 12 | Различные виды бега. Подвижная игра «Салки» | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 25.09 |  |
| 13 | Формирование навыков выполнения прыжков. | Совершенствовать навыки выполнения комплекса физических упражнений для формирования правильной осанки в движении. Формировать навыки выполнения прыжков (эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее). Развивать выносливость (длительный бег). | 30.09. |  |
| 14 | Повороты направо, налево, переступанием. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Направо!», «Налево!» | 01.10 |  |
| 15 | Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра «Охотники и зайцы» | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 02.10 |  |
| 16 | Бег с изменением направления в чередовании с ходьбой. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 07.10 |  |
| 17 | Бег с изменением направления в чередовании с ходьбой. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 08.10 |  |
| 18 | Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «Фанты» | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 09.10 |  |
| 19 | Прыжок в длину с места. | Осваивать технику прыжковых упражнений, универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | 14.10 |  |
| 20 | Бег по прямой 20-40 м. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 15.10 |  |
| 21 | Подвижная игра «Быстро встать в строй» | . Выполнять правила проведения подвижных игр. | 16.10 |  |
| 22 | Метание мяча на дальность. | Осваивать технику метания мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча. | 21.10 |  |
| 23 | Бег 30 м. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать технику бега. | 22.10 |  |
| 24 | Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» | Выполнять правила проведения подвижных игр. | 23.10 |  |
| 25 | Перестроение из одной шеренги в две. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!» | 28.10 |  |
| 26 | Метание мяча на дальность. | Осваивать технику метания мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча. | 29.10 |  |
| 27 | Подвижная игра «Невод» Антикоррупционное образование. | Выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке и в спортивном зале. | 11.11 |  |
| 28 | Построение в колонну по одному. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!» | 12.11 |  |
| 29 | Свое место в колонне. Челночный бег. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 13.11 |  |
| 30 | Подвижная игра «Мяч водящему» | Выполнять правила проведения подвижных игр. | 18.11 |  |
| 31 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча | 19.11 |  |
| 32 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 20.11 |  |
| 33 | Подвижная игра «У кого меньше мячей» | Выполнять правила проведения подвижных игр. | 25.11 |  |
| 34 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 26.11 |  |
| 35 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 27.11 |  |
| 36 | Подвижная игра «Круг-кружочек» | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 02.12 |  |
| 37 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 03.12 |  |
| 38 | Построение в две шеренги по расчету. | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!» | 04.12 |  |
| 39 | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки» | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр. | 09.12 |  |
| 40 | Ловля и передача мяча в движении. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 10. 12 |  |
| 41 | Основная стойка баскетболиста. | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 11.12 |  |
| 42 | Подвижная игра «Передал – садись» | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 16.12 |  |
| 43 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 17.12 |  |
| 44 | Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием справа и слева. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 18.12 |  |
| 45 | Подвижная игра «Играй-играй, мяч не теряй» | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 23.12 |  |
| 46 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 24.12 |  |
| 47 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 25.12 |  |
| 48 | Подвижная игра «Попади в обруч» | Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр. | 13.01. |  |
| 49 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 14.01. |  |
| 50 | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 15.01. |  |
| 51 | Подвижная игра «Мяч соседу» | Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр. | 20.01. |  |
| 52 | Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину**.** | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 21.01. |  |
| 53 | Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 22.01. |  |
| 54 | Подвижная игра «Пятнашки». Весёлые старты. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр. | 27.01. |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики - 36 часов** |  |  |  |
| 55 | Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 28.01. |  |
| 56 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 29.01. |  |
| 57 | Подвижная игра «К своим флажкам» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 03.02. |  |
| 58 | Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 04.02. |  |
| 59 | Упражнения на гимнастической лестнице. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 05.02. |  |
| 60 | Подвижная игра «Лисы и куры» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 10.02. |  |
| 61 | Лазанье по гимнастической лестнице. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 11.02. |  |
| 62 | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | Осваивать технику прыжковых упражнений, универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | 12.02. |  |
| 63 | Подвижная игра «Салки с приседаниями» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 17.02. |  |
| 64 | Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 18.02. |  |
| 65 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 19.02. |  |
| 66 | Подвижная игра «Волк» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 24.02. |  |
| 67 | Ходьба по гимнастическому бревну. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 25.02. |  |
| 68 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 26.02. |  |
| 69 | Подвижная игра «Птицелов» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 03.03 |  |
| 70 | Упражнения на равновесие. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 04.03. |  |
| 71 | Кувырок вперед из упора присев. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 05.03. |  |
| 72 | Подвижная игра «Совушка» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 10.03. |  |
| 73 | Ходьба по гимнастической скамейке. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 11.03. |  |
| 74 | Кувырок вперед. Полоса препятствий. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 12.03. |  |
| 75 | Подвижная игра «Мышеловка» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 17.03. |  |
| 76 | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 18.03 |  |
| 77 | Подтягивание в висе на перекладине; в висе лежа. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 19.03. |  |
| 78 | Подвижная игра «Пустое место» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 31.03. |  |
| 79 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. | Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений. | 01.04. |  |
| 80 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 02.04. |  |
| 81 | Подвижная игра «Карусель» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 07.04. |  |
| 82 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 08.04. |  |
| 83 | Передача мяча от груди партнеру, после перемещения. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 09.04. |  |
| 84 | Подвижная игра «Кто быстрее?» | Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр. | 14.04. |  |
| 85 | Ловля мяча на месте в паре. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 15.04. |  |
| 86 | Передачи мяча в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. | 16.04. |  |
| 87 | Подвижная игра «Конники-спортсмены» | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 21.04. |  |
| 88 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением | 22.04. |  |
| 89 | Остановка по сигналу при беге в среднем темпе. | Пробегать в равномерном темпе 4 минуты  Выполнять высокий старт с последующим ускорением | 23.04 |  |
| 90 | Подвижная игра «Лягушата и цыплята». Спортивные эстафеты. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча. | 28.04. |  |
|  | **Легкоатлетические упражнения – 11 часов** |  |  |  |
| 91-92 | Бег на 30 м с высокого старта. Прыжки через скакалку. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений, универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых | 29.04  30.04. |  |
| 93 - 94 | Поднимание и опускание туловища за 30секунд. Прыжок в длину с места. | Развивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 05.05.  06.05 |  |
| 95 | Подвижная игра «Карлики и великаны» | Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр. | 07.05. |  |
| 96 - 97 | Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. | Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 12.05.  13.05 |  |
| 98 - 99 | Бег в умеренном темпе. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 14.05.  19.05 |  |
| 100 - 101 | Подвижные игры и эстафеты на тему «Олимпийские игры». День здоровья. Антикоррупционное образование. | Выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке. | 20.05.  21.05 |  |

В связи с совпадением уроков по расписанию с праздничными днями запланировано 101 час вместо 102 часов:

30.10 – пятница, неполная неделя

Программа выполняется за счет укрупнения дидактических единиц.