

## **Пояснительная записка**

### **1. Общая характеристика программы.**

Рабочая программа базового курса по физкультуре для 2 класса составлена на основе:

1. Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011г. №2357, от 18.12.2012г №1060.
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
4. Примерной основной образовательной программы начального общего образования. Одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию. Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15.
5. Авторской программы "Физическая культура" В.И. Лях. (Предметная линия учебников системы «Школа России». 1 — 4 классы: (Сборник рабочих программ. – М.: Просвещение, 2016.)
6. Учебного плана МОУ Барановской сш МО «Николаевский район» на 2020-2021 учебный год для 1-4 классов.

## 2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

## 3. Цели и задачи изучаемого предмета.

**Целью** школьного физического воспитания 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **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;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

#### **4. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

На изучение учебного предмета во 2 классе отводится 102 часов в год ( 3 часа в неделю; 34 недели)

#### **5. Содержание учебного предмета.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

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

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Подвижные и спортивные игры** на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

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

Русские народные игры.

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.



Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

### **Физическое совершенствование**

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

### **Лёгкая атлетика ( 11 час.)**

Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

### **Подвижные игры (18 час.)**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### **Гимнастика с основами акробатики (18 час.)**

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

### **Лыжная подготовка ( 21 часов)**

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

### **Подвижные игры (24 часа)**

На материале лёгкой, атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны », « Мышеловка », « Третий лишний ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

### **Лёгкая атлетика (10 час.)**

#### **Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов	
		Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика.	11
2	Подвижные игры.	18
3	Гимнастика.	18
4	Лыжная подготовка.	21
5	Подвижные на основе баскетбола.	24
6.	Лёгкая атлетика.	10
	Итого:	102

#### **7. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

Усвоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов.

##### **Личностные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов; о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **8. Критерии оценок.**

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся начинается с первого полугодия второго класса. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

## **8. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса.**

### Библиотечный фонд.

1. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

1. Интернет-ресурсы.

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа: <http://nachalka.info/about/193>
3. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа: <http://www.festival.1september.ru>
4. Сайт МОУ №8 «Олимпия»: центр дистанционного образования, курс «Начальная школа». – Режим доступа: <http://olympia.pp.ru/course/category.php?id=15>
5. Образовательный портал «Учеба». – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)

Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая
3. Маты гимнастические
4. Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
5. Мяч малый (теннисный)
6. Скакалка гимнастическая
7. Обруч гимнастический
8. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
9. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
10. Мячи баскетбольные для мини-игры
11. Стойки волейбольные универсальные
12. Сетка волейбольная
13. Мячи волейбольные
14. Мячи футбольные



### Календарно – тематическое планирование

№ урока	дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
Раздел 1: Легкая атлетика - 11 ч				
1.	04.09		Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки».	1
2.	06.09		Бег 30м. Игра «Пятнашки». Челночный бег 3-10 м	1
3.	06.09		Игра «Пустое место». Челночный бег.	1
4.	11.09		Бег 60м. Игра «Пустое место».	1
5.	13.09		Игра «Вызов номеров». Бег 1000м.	1
6.	13.09		Прыжок в длину с места. Игра «К своим флажкам».	1
7.	18.09		Игра «К своим флажкам». Прыжок в длину с разбега.	1
8.	20.09		Игра «Прыгающие воробушки». Прыжок с высоты (до 40см).	1
9.	20.09		Подвижная игра «Защита укрепления». Метание малого мяча в цель.	1
10.	25.09		Метание мяча. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
11.	27.09		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
Раздел 2: Подвижные игры - 18 ч				
12.	27.09		Т.Б. на подвижных играх. Эстафеты. Разучивание правил игры «К своим флажкам».	1
13.	02.10		Эстафеты. Разучивание игры «Два мороза».	1
14.	04.10		Разучивание правил игры «Прыгуны и пятнашки».	1
15.	04.10		Эстафеты. Разучивание игры «Невод».	1
16.	09.10		Разучивание правил игры «Гуси-лебеди».	1

17.	11.10		Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	1
18.	11.10		Разучивание правил игры «Прыжки по полоскам».	1
19.	16.10		Эстафеты. Разучивание игры «Попади в мяч».	1
20.	18.10		Эстафеты. Разучивание игры «Верёвочка под ногами».	1
21.	18.10		Эстафеты. Разучивание игры «Вызов номеров».	1
22.	23.10		Эстафеты. Разучивание правил игры «Западня».	1
23.	25.10		Эстафеты. Разучивание игры «Конники-спортсмены»	1
24.	25.10		Эстафеты. Разучивание правил игры «Птица в клетке».	1
25.	06.11		Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	1
26.	08.11		Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1
27.	08.11		Эстафеты. Разучивание игры «Салки на одной ноге».	1
28.	13.11		Эстафеты. Разучивание игры «Лисы и куры».	1
29.	15.11		Эстафеты. Разучивание игры «Точный расчет».	1
Раздел 3: Гимнастика - 18 ч				
30.	15.11		Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
31.	20.11		Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1
32.	22.11		Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
33.	22.11		Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев.	1
34.	27.11		Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Светофор».	1
35.	29.11		Перекаты. Кувырки.	1
36.	29.11		Вис стоя и лёжа. Упоры.	1
37.	04.12		Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка».	1
38.	06.12		Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал».	1

39.	06.12		Вис на согнутых руках. Лазание по канату.	1
40.	11.12		В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
41.	13.12		Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1
42.	13.12		Лазание по наклонной скамейке. Игра «Иголочка и ниточка».	1
43.	18.12		Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
44.	20.12		Игра «Кто приходил?». Лазание по наклонной скамейке.	1
45.	20.12		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног.	1
46.	25.12		Перелазание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1
47.	08.01		Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1
Раздел 4: Лыжная подготовка. - 21 ч				
48.	10.01		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг, скольжение без палок до 1000м.	1
49.	10.01		Ступающий шаг, скольжение без палок.	1
50.	15.01		Повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка.	1
51.	17.01		Круговая эстафета с палками с этапом до 100м	1
52.	17.01		Подъем ступающим шагом на склон с палками и спуск в низкой стойке.	1
53.	22.01		Эстафета со спуском и подъемом на склон.	1
54.	24.01		Подъемы и спуски со склонов. Дистанция 1000м	1
55.	24.01		Дистанция до 1000м. Техника спусков и подъемов без палок.	1
56.	29.01		Дистанция до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»	1
57.	31.01		Скольжение на учебном круге. Эстафета с этапом до 150м.	1
58.	05.02		Скольжение на учебном круге. Дистанция до 1000м.	1

59.	07.02		Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто самый быстрый?»	1
60.	07.02		Скольжение на учебном круге. Эстафеты с этапом до 150м.	1
61.	12.02		Техника спусков и подъемов без палок.	1
62.	14.02		Игра «Кто дальше съедет с горы?» Спуски и подъёмы на склон.	1
63.	14.02		Скользящий шаг с палками. Дистанция до 1500м.	1
64.	19.02		Эстафета с этапом до 150м. Дистанция 1000м.	1
65.	21.02		Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1
66.	21.02		Техника подъемов без палок. Дистанция 1000м.	1
67.	26.02		Техника спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	1
68.	28.02		Эстафеты с этапом до 150м. Дистанция 1000м.	1
Раздел 5: Подвижные игры на основе баскетбола - 24 ч				
69.	28.02		Инструктаж по Т.Б. Броски в цель (мишень). Ведение на месте.	1
70.	05.03		Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Попади в обруч».	1
71.	07.03		Ведение на месте. Повторение игры «Попади в обруч».	1
72.	07.03		Броски в цель. Закрепление игры «Попади в обруч».	1
73.	12.03		Ловля и передача в движении.	1
74.	14.03		Ведение на месте. Разучивание игры «Передал-садись».	1
75.	14.03		Броски в цель (мишень). Повторение игры «Передал-садись».	1
76.	19.03		Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Мяч - среднему».	1
77.	21.03		Ведение мяча в движении. Повторение игры «Мяч - среднему».	1
78.	21.03		Броски в цель (мишень). Разучивание игры «Мяч соседу».	1
79.	02.04		Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч соседу».	1
80.	04.04		Ведение мяча в движении правой (левой) рукой.	1

81.	04.04		Броски в цель (кольцо). Разучивание игры «Передача мяча в колоннах».	1
82.	09.04		Ловля и передача в движении. Эстафеты.	1
83.	11.04		Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1
84.	11.04		Ловля и передача в движении. Броски в кольцо. Эстафеты.	1
85.	16.04		Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Ведение мяча в движении.	1
86.	18.04		Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
87.	18.04		Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол.	1
88.	23.04		Ловля и передача в движении. Повторение игры «Мяч в корзину».	1
89.	25.04		Игра «Школа мяча».	1
90.	25.04		Ловля и передача в движении. Повторение игры «Школа мяча».	1
91.	30.04		Ловля и передача в движении. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	1
92.	02.05		Ведение правой (левой) рукой в движении. Игра в мини-баскетбол	1
Раздел 6: Лёгкая атлетика - 10 ч				
93.	02.05		Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам. Бег 30м. Игра «Команда быстроногих».	1
94.	07.05		Разновидности ходьбы. Бег 30м.	1
95.	09.05		Бег 60м. Игра «Вызов номеров».	1
96.	09.05		Челночный бег. Игра «Вызов номеров».	1
97.	14.05		Прыжок с места. Игра " Волк во рву".	1
98.	16.05		Прыжок в высоту с разбега. Игра «Удочка».	1
99.	16.05		Прыжок в длину с разбега. Игра «Резиночка».	1
100.	21.05		Метание малого мяча в горизонтальную мишень.	1
101.	23.05		Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча в вертикальную мишень.	1
102.	23.05		Метание набивного мяча. Эстафеты.	1


