

Приложение №1
к Основной образовательной программе
начального общего образования
МАОУ «Лицей экономический № 14»
(приказ от 31.08.2021г. № 378)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 2

на 2021 -2022 учебный год

г. Ростов –на-Дону

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в начальной школе (2 класс), соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, Примерной программе начального общего образования и на основе Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы.

Цели:

- 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.

Задачи:

- 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, влияние 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, навыки здорового и безопасного образа жизни.

- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышечисленные 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физкультура» согласно учебному плану, календарному учебному графику МАОУ «Лицей экономический № 14» на 2021-2022 учебный год изучается в 2 классе 105 часов в год (3 часа в неделю).

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Уровень физической подготовки 2 класс

| № | Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|----|--|----------|------|------|---------|------|------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 30 метров, сек. | 6,1 | 7,0 | 7,1 | 6,5 | 7,5 | 7,6 |
| 2. | Челночный бег 3x10 метров, сек. | 9,4 | 10,0 | 10,4 | 10,0 | 10,7 | 11,2 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 150 | 125 | 110 | 145 | 125 | 100 |
| 4. | Шестиминутный бег, м | 1000 | 800 | 750 | 900 | 650 | 550 |
| 5. | Наклон вперед в положении сидя, см | +6 | +3 | +1 | +10 | +6 | +2 |
| 6. | Подтягивание в висе – мальчики, в висе лежа – девочки, раз | 4 | 2 | 1 | 11 | 6 | 3 |

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио);
- изучение ресурсов (Интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации);
- самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.);
- коллективная проектная работа;
- индивидуальная проектная работа;
- тренировочные упражнения; тренинг с использованием специальных обучающих систем;
- контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы);
- семинар;
- практическое занятие;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- научно-исследовательская работа.
- консультации on-line;

- сопровождение off-line (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных технологий используются следующие организационные формы контроля:

- контрольная работа;
- самостоятельная работа;
- научно-исследовательская работа;
- практическая работа;
- проектная работа;
- тест.

Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасных, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- 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;
- Определение общей цели и путей ее достижения, умения 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Учащийся 2 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- О названии упражнений в прыжках в высоту.

Способы физкультурной деятельности Учащийся 2 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 2 класса научится:

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание программы 2 класс

Основы знаний о физической культуре

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр.

Что такое физическая культура? Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы.

Твой организм. Строение человека. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Органы чувств. Роль органов слуха и зрения во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.

Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта смена нательного белья).

Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Положительные и отрицательные эмоции.

Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физической культурой и спортом для улучшения работы легких.

Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.

Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.

Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.

Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка. Физкультминутки. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных походных условиях).

Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности клетки, плеча, силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).

Тестирование физических способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потертости кожи, кровотечение).

Содержание учебного предмета

2 класс

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе урока)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (в процессе урока)

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.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». Подвижные игры на основе баскетбола (8 часов) Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал -садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Движения и передвижения строем Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор». Акробатика. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов Снарядная гимнастика Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через горку матов. Игры «Слушай сигнал», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки», «Иголочка и ниточка» Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Слушай сигнал», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки», «Иголочка и ниточка».

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Беговая подготовка Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих». Прыжковая подготовка Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты. Броски большого, метания малого мяча Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит». Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Чередовать ходьбу с бегом. Равномерный бег.

Тематическое планирование по физической культуре

2 класс

| № | Тема урока | Количество часов | Основные направления воспитательной деятельности |
|----------------------------------|---|------------------|--|
| Раздел 1. Легкая атлетика | | | |
| 1 | Правила безопасности на занятиях ФК. Построения, перестроения. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 | Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; |
| 2 | Утренняя гимнастика. Беговые упражнения. | 1 | |
| 3 | Бег на короткую дистанцию из различных исходных положений | 1 | |
| 4 | Спортивная одежда и обувь. Бег с ускорением до 20м. | 1 | |
| 5 | Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | |
| 6 | Соревнования в беге на 60м. Игра "Хитрая лиса". | 1 | |
| 7 | Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. | 1 | |
| 8 | Повторный бег. Игра "Утки и охотник". | 1 | |
| 9 | Равномерный бег с преодолением препятствий. | 1 | |
| 10 | Бег на дистанцию 400м. | 1 | |
| 11 | Бег в равномерном темпе 3-4 мин. | 1 | |
| 12 | Медленный бег с ускорениями. Игра "Зверушки и тигры". | 1 | |
| 13 | Основные части тела человека. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 14 | Спрыгивание и запрыгивание. Игра "Зайцы в огороде". | 1 | |
| 15 | Прыжки в разных направлениях и по сигналу. | 1 | |
| 16 | Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. | 1 | |
| 17 | Прыжки через набивные мячи, | 1 | |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|---|
| | верёвочку 30-40 см). | | |
| 18 | Прыжок с места и по разметкам. Игра "Скакуны и бегуны". | 1 | |
| 19 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 1 | |
| 20 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | |
| 21 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | |
| 22 | Метание с места из положения стоя грудью в направлении метания. | 1 | |
| 23 | Броски большого мяча (0,5кг) на дальность различными способами. | 1 | |
| 24 | Метание на заданное расстояние. | | |
| Раздел 2. Гимнастика | | | |
| 25 | Инструктаж по ТБ. Комплекс утренней зарядки №2. Гибкость. | 1 | Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока |
| 26 | Упражнения на гибкость у гимнастической стенки. | 1 | |
| 27 | Упражнения на гибкость при передвижениях. | 1 | |
| 28 | Упражнения на гибкость с предметами. | 1 | |
| 29 | Основные внутренние органы. Развитие гибкости. | 1 | |
| 30 | Комплекс упражнений для укрепления осанки | 1 | |
| 31 | Лазание | 1 | |
| 32 | Лазание | 1 | |
| 33 | Комплекс упражнений на основные мышечные группы. | 1 | |
| 34 | Упражнения в висах, упорах, седах. | 1 | |
| 35 | Упражнения в висах, упорах, седах.. | 1 | Формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. |
| 36 | Проверочные тесты на силу мышц рук, ног, туловища. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 37 | Занятия в зимнее время. Группировки, перекаты. | 1 | Формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда. Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо |
| 38 | Группировки, стойка на лопатках, кувырок в сторону. | 1 | |
| 39 | Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. | 1 | |
| 40 | Кувырок вперед в группировке. | 1 | |
| 41 | Кувырок вперед в упор присев. | 1 | |
| 42 | Кувырок вперед, стойка на лопатках. | 1 | |
| 43 | Комплекс упражнений с набивным мячом. | 1 | |
| 44 | Эстафеты с предметами. | 1 | |
| 45 | Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания. | 1 | |
| 46 | Эстафеты с использованием гимнастической скамейки. | 1 | |
| 47 | Подвижные игры. | 1 | |
| 48 | Весёлые старты. | 1 | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Комплекс утренней зарядки №3. Ловкость. | 1 | |
| 50 | Развитие ловкости в упражнениях со скакалкой. | 1 | |
| 51 | Прыжки со скакалкой. | 1 | |
| 52 | Разновидности упражнений и прыжков со скакалкой. | 1 | |
| 53 | Прыжки, бег, эстафеты со скакалкой. | 1 | |
| 54 | Прыжки, эстафеты, игра со скакалкой. | 1 | |
| 55 | Равновесие. Ходьба по верёвочке с предметами в руках. | 1 | |
| 56 | Ходьба по скамейке с поворотами на 90*, перешагивая через мячи. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 57 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки с приседаниями и поворотами. | 1 | выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества |
| 58 | Ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами на носках. | 1 | |
| 59 | Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на низком гимнастическом бревне. | 1 | |
| 60 | Комбинация из освоенных движений на низком гимнастическом бревне | 1 | |
| 61 | Личная гигиена. Эстафеты с предметами. | | |
| Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола | | | |
| 62 | Ловля и передача мяча партнёру. Игра "Стоп". | 1 | Формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества. |
| 63 | Ловля и передача мяча в движении. Игра "Гонка мячей по кругу". | 1 | |
| 64 | Ведение мяча на месте и в шаге. Вариант игры "Гонка мячей по кругу". | 1 | |
| 65 | Ведение мяча правой, левой рукой по прямой шагом. Вариант игры "Стоп". | 1 | |
| 66 | Ведение мяча бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | |
| 67 | Броски мяча в различные цели. Игра "Подвижная цель". | 1 | |
| 68 | Комплекс упражнений для укрепления осанки лёжа. Игра "Охотники и утки". | 1 | |
| 69 | Игры "Подвижная цель", "Мяч водящему". | 1 | |
| 70 | Игры "Охотники и утки", "Попади в обруч". | 1 | |
| Раздел 4. Гимнастика | | | |
| 71 | Строевые действия в шеренге. | 1 | Формирование ценностного |

| | | | |
|----------------------------------|--|---|---|
| | Упражнения в висе на низкой перекладине. | | отношения к здоровью как залогоу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. |
| 72 | Строевые действия в колонне. Упражнения в висе на высокой перекладине. | 1 | |
| 73 | Строевые упражнения. Упражнения в висах. | 1 | |
| 74 | Строевые команды. Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | |
| 75 | Строевые команды и упражнения. Лазание, перелазание, переползание. | 1 | |
| 76 | Строевые упражнения. Полоса препятствий. | 1 | |
| 77 | Седы и упоры. Игра "Закати мяч". | 1 | |
| 78 | Упражнения в седах и упорах в паре. Игра "Охотники и дичь". | 1 | |
| 79 | Подвижные игры "Охотники и утки", "Боулинг". | 1 | |
| Раздел 5. Легкая атлетика | | | |
| 80 | Инструктаж по ТБ. Комплекс утренней зарядки №4. Прыжковые упражнения. | 1 | Формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее |
| 81 | Спрыгивание и запрыгивание. Многократные прыжки. | 1 | |
| 82 | Прыжки с высоты до 40см. Прыжки через вращающуюся скакалку. | 1 | |
| 83 | Прыжки в высоту с места и с небольшого разбега. | 1 | |
| 84 | Прыжки с доставанием подвешенных предметов. | 1 | |
| 85 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 | |
| 86 | Комплекс упражнений для укрепления осанки в упоре на коленях. | 1 | |
| 87 | Беговые упражнения. Челночный бег 3*10м. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 88 | Беговые упражнения. Челночный бег 4*9м. | 1 | Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне |
| 89 | Ускорение из разных исходных положений. | 1 | |
| 90 | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. | 1 | |
| 91 | Эстафеты с бегом на скорость. | 1 | |
| 92 | Соревнования в беге на скорость (до 60м). | 1 | |
| 93 | Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. | 1 | |
| 94 | Повторный бег с повторяющимся интервалом отдыха. | 1 | |
| 95 | Бег на дистанцию до 400 м. | 1 | |
| 96 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | |
| 97 | Равномерный бег до 3-4 минут. | 1 | |
| 98 | Эстафеты с бегом. | 1 | |
| 99 | Метание в цель. Игра "Метко в цель". | 1 | |
| 100 | Метание на дальность. Игра "Дальний отскок". | 1 | |
| 101 | Подвижные игры с метаниями. | 1 | |
| 102 | Комплекс упражнений с набивным мячом. | 1 | |
| 103 | Твой спортивный уголок. Подвижные игры | 1 | |
| 104 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | |
| 105 | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | |

Список литературы:

1. « Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: « \Просвещение», 2014
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
5. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: « Учитель», 2009.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва; «ГЦ Сфера», 2009.

