

Частное общеобразовательное учреждение

«ГИМНАЗИЯ СТЕРХ»

Принята решением
педагогического совета
ЧОУ «ГИМНАЗИЯ
СТЕРХ» протокол № 5
от 29.08.2017

УТВЕРЖДАЮ
директор гимназии
«СТЕРХ»



2017года

**Рабочая программа учителя
по предмету «физическая культура»**

Класс-2

Составитель: Корнеев Э.В.

Учитель физкультуры

Санкт-Петербург

2017-2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 2 класса составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, Учитель, 2011.-171с.);
- Учебного базисного плана ЧОУ «ГИМНАЗИЯ СТЕРХ» на 2017-2018 учебный год
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы
 - социально-психологические основы
 - приёмы закаливания
 - способы саморегуляции
 - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег
 - прыжки
 - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без
 - упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
 - освоение техники бега в равномерном темпе
 - чередование ходьбы с бегом
 - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
 - освоение различных игр и их вариантов
 - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

2 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).
-

Таблица 1 - Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	8	10,4	10.0-9,5	9,1	11,2	10,7-10.1	9,7

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110	125-145	165	100	125-140	155
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750	800-950	1150	550	650-850	950
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, колич. раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, колич. раз	8	1	2-3	4	3	6-10	14

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Естественные основы

- ❖ Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.
- ❖ Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

- ❖ Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

- ❖ Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Подвижные игры.

- ❖ Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

- ❖ Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения.

- ❖ Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация учащимися конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыкам)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре во 2 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
Итого		102

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ п/п	№ урока	Тема урока	Основные элементы содержания	Теория	Контроль	Планируемые результаты			Планируемые сроки/дата проведения	
						Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
1	Легкая атлетика(11 часов)									
			Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	В ходе урока	1.Текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание социальной роли обучающегося. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: Объяснять, для чего нужно построение и перестроение. Как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики		
			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением(30 м). Челночный бег. Игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	2.Текущий	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Коммуникативные: сохранять доброжелательные отношения друг к другу,устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: Рассказывать правила тестирования и правила подвижной игры:« Пятнашки»	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>		
			Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением(30 м). Челночный бег. Игра «Пустое место».	В ходе урока	3.Текущий	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-				

			ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.			нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	игры: « Пустое место»	60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>		
			Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением(30 м). Челночный бег. Игра «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	4.Текущий	— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.				
			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег	В ходе	5.Текущий	Проявлять положительные качества личности и	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга.	Уметь правильно выполнять		

			60 м. ОРУПодвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.	урока		управлять эмоциями в различных ситуациях	<u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Познавательные:</u> Рассказывать значения ОРУ и правила проведения подвижной игры: «Вызов номера»	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.		
			Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места ОРУ. Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	1.Текущий	Формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	<u>Коммуникативные:</u> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга,представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Познавательные:</u> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру: «Два мороза».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
			Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	2.Текущий	Формировать трудолюбие и упорство. Принимать адекватные решения.	<u>Коммуникативные:</u> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга,представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Познавательные:</u> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру: «К своим флажкам»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		
			Прыжок с высоты (до 40 см.). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных	В ходе урока	3.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать	<u>Коммуникативные:</u> сотрудничать со сверстниками, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Познавательные:</u> Рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру: «Прыгающие воробушки».	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги		

			способностей.							
			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Игра «Защита укрепления». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	1.Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	<u>Коммуникативные:</u> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется. Играть в подвижную игру: «Защита укрепления».	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м.Метание набивного мяча ОРУ. Эстафеты. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	2.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется. Играть в подвижную игру: «Защита укрепления»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
			Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м.Метание набивного мяча ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	3.Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> дать представление о метании малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Как оно выполняется.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных		

									положений		
2	Кроссовая подготовка (14 часов)										
				В ходе урока	1. Текущий, фронтальны й						
				В ходе урока	2. Текущий						
			Равномерный бег (4 минуты). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	В ходе урока	3. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> бегать 3 мин. Дать представление о физических способностях: «Выносливость и скорость». Играть в подвижную игру: «Третий лишний».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км			
			Равномерный бег (4 минуты). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых	В ходе урока	4. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км			

			препятствий. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.				бегать 4 мин. Дать представление о понятии: «Дистанция». Играть в подвижную игру: «Пятнашки».			
			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место». Развитие выносливости	В ходе урока	5.Текущий	— проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> бегать 5 мин. Дать представление о понятии: «Здоровье». Играть в подвижную игру: «Третий лишний».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Преодоление малых препятствий. Подвижная игра «Пустое место». Развитие выносливости	В ходе урока	6.Текущий	— проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> бегать 5 мин. Играть в подвижную игру: «Пустое место».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
					7. Комплексн ый					
					8 Комплексн ый					

			выручкой». Развитие выносливости							
					9 Комплексный					
					10 Комплексный					
					11					
					12					
					13					
					14					

Гимнастика (18 часов)

			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	В ходе урока	1. Текущий	Формировать трудолюбие и упорство. Принимать адекватные решения.	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> рассказать о технике безопасности на уроках гимнастики. Дать представление о группировке и о разновидностях перекатов. Играть в подвижную игру: «Пройти бесшумно» .	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		
			Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	В ходе урока	2. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Знать названия гимнастических снарядов	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации		
			Размыкание и смыкание приставными	В ходе	3. Текущий	— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к	Уметь выполнять строевые		

			шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационн ых способностей.	урока		упорство в достижении поставленных целей;	другу, устанавливая рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов в группировке, лежа на животе. Играть в подвижную игру: «Фигуры».	команды, акробатическ ие элементы раздельно и в комбинации		
			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационн ых способностей.	В ходе урока	4. Текущий	— проявлять дисциплинированнос ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> Рассказывать и показывать о технике выполнения группировки и перекатов в группировке, лежа на животе.	Уметь выполнять строевые команды, акробатическ ие элементы раздельно и в комбинации		
					5. Текущий					
					6 Текущий					

			способностей.						
				В ходе урока	1.Текущий	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>			
				В ходе урока	2.Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>			

			<p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	В ходе урока	3.Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Слушай сигнал».</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>			
			<p>Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	В ходе урока	4.Текущий	<p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Рассказать и показать технику выполнения ОРУ с гимнастическими палками. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Слушай сигнал».</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии</p>			
			<p>Выполнять команды «На два (четыре) шага</p>	В ходе урока	5 Текущий						

			<p>разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром и молния»». Развитие силовых способностей.</p>			<p>достижении поставленных целей;</p>	<p>отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется. Рассказать и показать технику выполнения ОРУ с гимнастическими палками. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Змейка».</p>	<p>упражнения, упражнения в равновесии</p>		
				В ходе урока	6. Текущий					
			<p>ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.</p>	В ходе урока	1. Текущий	<p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированнос</p>	<p><u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> объяснять, для чего нужно лазание и перелезание, как оно выполняется. Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Играть в подвижную игру: «Ниточка и иголочка».</p>	<p>Уметь лазать по наклонной скамейке</p>		

					ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.			
		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	В ходе урока	2.Текущий	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Дать представление о приемах в лазании по канату. Играть в подвижную игру: «Ниточка и иголочка».	Уметь лазать по наклонной скамейке	
		ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упор присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	В ходе урока	3.Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать, сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> Показывать передвижения по гимнастической скамейке. Дать представление о приемах в лазании по канату. Играть в подвижную игру: «Кто приходил?».	Уметь лазать по наклонной скамейке	
		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и	В ходе	4.Текущий			Уметь лазать по гимнастическ	

			<p>одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто пришел?».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	урока	<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>ой стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p>			
				В ходе урока						5. Текущий
										6 Текущий
4	Подвижные игры (18 часов)									

44-61	Подвижные игры (20 часов)	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	В ходе урока	1. Текущий	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	<p>Коммуникативные: Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.</p> <p>Регулятивные: Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>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</p> <p>Познавательные: осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации</p>	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
			В ходе урока	2. Текущий			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
		В ходе урока	3. Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.					
			4. Текущий						
		В ходе урока	5. Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
			6. Текущий				Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
		В ходе урока	7. Текущий						
			8. Текущий						
		В	9. Текущий						

			«Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ходе урока				в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	10. Текущий					
				В ходе урока	11. Текущий					
				В ходе урока	12. Текущий					
				В ходе урока	13. Текущий					
				В ходе урока	14. Текущий					
			ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	В ходе урока	15. Текущий			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		

			ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	В ходе урока	16.Текущий			Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями		
				В ходе урока	17.Текущий					
				В ходе урока	18.Текущий					

5

Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)

			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	В ходе урока	1.Текущий					
					2.Текущий					
					3.Текущий					

			обруч». Развитие координационных способностей.			<p>чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	<p>эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>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</p> <p><u>Познавательные:</u> осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации</p>			
				В ходе урока	4. Текущий					
				В ходе урока	5. Текущий					
				В ходе урока	6. Текущий					
				В ходе урока	7. Текущий					
				В ходе урока	8. Текущий					
				В ходе урока	9. Текущий					

			Развитие координационных способностей.					процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч-соседу». Развитие координационных способностей.	В ходе урока	10.Текущий			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
				В ходе урока	11.Текущий					
					12.Текущий					
				В ходе урока	13.Текущий					
				В ходе урока	14.Текущий					

			Эстафеты Развитие координационн ых способностей.					игр; играть в мини- баскетбол		
				В ходе урока	15. Текущий					
					16. Текущий					
			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини- баскетбол. Развитие координационн ых способностей.	В ходе урока	17. Текущий			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол		
			Ловля и передача мяча в движении.	В ходе	18. Текущий			Уметь владеть мячом:		

			Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	урока				держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
					19.Текущий					
					20.Текущий					
			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол.	В ходе урока	21.Текущий			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		

			Развитие координационных способностей.						
			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	В ходе урока	22.Текущий				Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
					23				
					24				
6	Кроссовая подготовка (7 часов)								
			Равномерный бег 3 минуты. Чередование	В ходе	1.Текущий				Уметь бегать в равномерном

		местности (7 часов)	ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	урока		наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	В ходе урока	2.Текущий	представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<u>Регулятивные:</u> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
				В ходе урока	3.Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.				
					4.Текущий	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированнос ти, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.			
				В ходе	5.Текущий		Умение видеть красоту движений,			

			Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие выносливости.	урока			выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека <u>Познавательные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		
			В ходе урока	6.Текущий						
			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 70 м, ходьба 80м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие выносливости.	В ходе урока	7.Текущий		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км		

7

Легкая атлетика (10 часов)

				В ходе урока	1.Текущий					
				В ходе урока	2.Текущий					

			ых способностей.			ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	атлетики		
				В ходе урока	3.Текущий					
				В ходе урока	4.Текущий	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<u>Регулятивные:</u> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.			
			Прыжки с поворотом на 180 . прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	1.Текущий	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
			Прыжок в длину, с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных	В ходе урока	2.Текущий		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека <u>Познавательные:</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		

			ых способностей.			универсальных умений связанных с выполнением упражнений.				
			Прыжок в длину, с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	В ходе урока	3.Текущий		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		
				В ходе урока						
			Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2) с 4-5 метров. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	В ходе урока	2.Текущий			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные		

			Подвижная игра «Кто дальше бросит?». Развитие скоростно-силовых качеств					предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		
			Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	В ходе урока	3.Текущий			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений		

Описание материально-технической базы

1. Дополнительная литература:

1. *Лях, В.И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011.
2. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО "Фирма "Издательство АСТ", 1998.
3. *Лях, В.И.* Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.

4. *Примерные программы* по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч Ч.2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011.- 231 с. - (Стандарты второго поколения).

5. *Кофман, Л.Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

6. *Школьников, Н.В.* Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н.В. Школьников, М.В. Тарасова. - М.: Издательство "Первое сентября", 2002.

7. *Ковалько, В.И.* Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В.И. Ковалько. -М.: Вако, 2006.

2. Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих успехов. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru.- Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org.- Режим доступа: <http://pedsovet.org>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

2. Компьютер.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая

2. Скамейка гимнастическая жесткая

3. Комплекс навесного оборудования - мишень для метания.

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные.

5. Палка гимнастическая.

6. Скакалка детская.

7. Мат гимнастический .

8. Кегли.

9. Обруч пластиковый детский.

11. Рулетка измерительная

12. Аптечка (демонстрационный экземпляр).