

Индивидуальный предприниматель Чередниченко Н. А.

РАССМОТРЕНА и РЕКОМЕНДОВАНА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол от « 29 » 08 20 19 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор А.А. Чередниченко Н.А. Чередниченко  
Приказ ОУ от « 08 » 09 20 19 г. № 30



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(предмет)

Уровень общего образования

начальное общее образование

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

2 класс

на 2019/2020 учебный год

Количество часов 101

Программа разработана на основе Программы для общеобразовательных учреждений (автор курса «Физическая культура» Лях В. И. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Школа России». М.: Просвещение, 2019 г.

Учитель: Сазонова Л. В.

г. Батайск

2019 год

# 1. Пояснительная записка

## 1.1. Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе нормативных документов, обеспечивающих реализацию программы:

- Закона Российской Федерации « Об образовании в Российской Федерации» №273 от 21.12. 2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Предметной линии учебников Лях В. И. «Физическая культура 1-4 классы» - М.: Просвещение, 2019;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря №329 – ФЗ
- Указом президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»» от 24. 03.2014г №172;
- Постановления правительства РФ « Об утверждении Положения Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» от 11.06. 2014 г. № 540;
- Письма министерства образования Российской Федерации « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 №13-51-263/13;

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения курса, которые определяет ФГОС НОО.

Программа предназначена для второго класса общеобразовательных школ и обеспечивает соответствие общим целям обучения предмету физическая культура, предусмотренным государственным стандартом образования.

## 1.2. Структура документа

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий разделы: титульный лист, пояснительную записку, планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности, календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.

## 1.3. Цели и задачи обучения

**Основная цель:**

- 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.
- в силу особенностей, присущих данной предметной области, в её рамках решаются также весьма разноплановые **предметные 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, 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.

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

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в его примерной основной образовательной программе по предмету «Физическая культура» и рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю), в соответствии с календарным графиком программа будет реализована за 101 ч за счет усиления базового ядра учебного цикла.

#### **1.5. Учебно-методическое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»**

- А. Ю. Патрикеев. Методическое пособие с поурочными разработками. 2 класс. - М.: ВАКО, 2017;
- В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник –М.: Просвещение, 2018г.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

### **Личностные результаты**

#### **У учащихся будут сформированы:**

- чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- уважительного отношения к культуре других народов.
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- этические чувства, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- этические потребности, ценностей и чувств.
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

#### **Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

##### **Обучающиеся научатся:**

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

##### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

#### **Познавательные**

##### **Обучающиеся научатся:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя

справочные материалы учебника;

- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться:

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

### **Коммуникативные**

Обучающиеся научатся:

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

Обучающиеся получают возможность научиться:

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

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;

- выполнять элементы спортивных игр.

- Обучающийся получит возможность научиться:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, 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).

- формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

### 3. Тематическое планирование

| Содержание курса  | Характеристика деятельности учащихся  |
|---|---|
| <p><b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)</b><br/>           Физическая культура как часть общей культуры личности.<br/>           Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.<br/> <b>Из истории физической культуры</b><br/>           Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.<br/> <b>Физические упражнения.</b><br/>           Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>                          | <p>Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;<br/>           – Рассказывать, что такое физические качества.<br/>           – Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;</p>  |
| <p><b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b><br/>           Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.<br/>           Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.<br/> <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b><br/>           Измерение длины и массы тела.<br/>           Контроль за состоянием осанки.<br/>           Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.</p> | <p>1) <i>регулятивные</i> – принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – используют общие приёмы решения поставленных задач;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии</p> <p>– Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;<br/>           – Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;<br/>           Измерять частоту сердечных сокращений;<br/>           – Оказывать первую помощь при травмах;<br/>           – Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;<br/>           – Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;<br/>           – Составлять индивидуальный режим дня.<br/>           – Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;</p> |
| <p><b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)</b></p>  | <p>Научатся строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строится в колонну в движении; соблюдать правила</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>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.</p>   | <p>поведения в спортивном зале</p> <p>1) <i>регулятивные</i> – планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>2) <i>познавательные</i> – определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p>3) <i>коммуникативные</i> – используют речь для регуляции своего действия</p>   |
| <p><b>Гимнастика с основами акробатики(27 ч)</b></p> <p><i>Движения и передвижения строем</i></p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».</p> <p><i>Акробатика</i> Группировка.</p> <p>Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».</p> <p>Название основных гимнастических снарядов.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Гимнастическая полоса препятствий.</p> | <p>Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы.</p> |
| <p><b>Легкая атлетика (27ч)</b></p> <p><i>Беговая подготовка</i></p> <p>Равномерный медленный бег 8 мин.</p> <p>Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.</p>   | <p>Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>  |



|   |  |
|---|--|
| <p>Бег в заданном коридоре.<br/>Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).<br/>Специально-беговые упражнения.<br/>Челночный бег.<br/>Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).<br/>Преодоление малых препятствий.<br/>Бег 1 км без учета времени.<br/>Игры и эстафеты с бегом на местности.<br/>Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».</p> <p><i>Прыжковая подготовка</i><br/>Прыжки с поворотом на 180°.<br/>Прыжок с места.<br/>Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.<br/>Прыжок с высоты (до 40 см).<br/>Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.<br/>Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».</p> <p>Эстафеты.<br/><i>Броски большого, метания малого мяча</i><br/>Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м.<br/>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.<br/>Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».</p> | <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.</p> |
| <p><b>Подвижные и спортивные игры(36ч)</b></p> <p>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», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». Салки, «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».</p> <p><i>Подвижные игры на основе баскетбола</i><br/>Ловля и передача мяча в движении.<br/>Броски в цель (мишень, щит, кольцо).<br/>Ведение на месте правой (левой) рукой.<br/>Игры «Попади в обруч», «Передал -</p>   | <p>Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Закрепляют в играх изучаемые навыки.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <p>садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.</p> | <p>Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> |
|---|--|

**Календарно-тематическое планирование  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

| № п/п   | Тема   | Кол – во часов | Форма организации учебного занятия | Дата по плану | Дата факт |
|---|--|----------------|------------------------------------|---------------|-----------|
| <b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)</b>                |  |                |                                    |               |           |
| 1   | Физическая культура как часть общей культуры личности.   | 1              | УИПЗЗ                              | 2.09          |           |
| 2   | Правила ТБ при занятиях физической культурой.  | 1              | УИПЗЗ                              | 4.09          |           |
| 3   | Зарождение Олимпийских игр.  | 1              | УИПЗЗ                              | 5.09          |           |
| 4   | Характеристика основных физических качеств.  | 1              | УИПЗЗ                              | 9.09          |           |
| 5   | Характеристика основных физических качеств.  | 1              | УИПЗЗ                              | 11.09         |           |
| <b>СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4ч)</b>          |  |                |                                    |               |           |
| 6   | Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.  | 1              | УИПЗЗ                              | 12.09         |           |
| 7   | Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.   | 1              | УЗЗВУ                              | 16.09         |           |
| 8   | Измерение длины и массы тела.  | 1              | УЗЗВУ                              | 18.09         |           |
| 9   | Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.  | 1              | УИПЗЗ                              | 19.09         |           |
| <b>Физкультурно – оздоровительная деятельность (3ч)</b> |  |                |                                    |               |           |
| 10  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1              | УИПЗЗ                              | 23.09         |           |
| 11  | Комплексы упражнений на развитие физических качеств.   | 1              | УИПЗЗ                              | 25.09         |           |
| 12  | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.   | 1              | УИПЗЗ                              | 26.09         |           |
| <b>Гимнастика с основами акробатики(27 ч)</b>           |  |                |                                    |               |           |
| 13  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Фигуры».   | 1              | УИПЗЗ                              | 30.09         |           |
| 14  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Запрещенное движение».                                   | 1              | УИПЗЗ                              | 2.10          |           |
| 15  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижная игра «Светофор».   | 1              | УКИЗ                               | 3.10          |           |
| 16  | Группировка. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты».   | 1              | УКИЗ                               | 7.10          |           |

|    |   |   |       |       |  |
|----|---|---|-------|-------|--|
|    |   |   |       |       |  |
| 17 | Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.                       | 1 | УИПЗЗ | 9.10  |  |
| 18 | Сед руки в стороны. Игры «Светофор», «Запрещенное движение».                            | 1 | УКИЗ  | 10.10 |  |
| 19 | Упор присев - упор лежа - упор присев.  | 1 | УКИЗ  | 14.10 |  |
| 20 | Стойка на лопатках. Игры «Фигурь», «Светофор».  | 1 | УИПЗЗ | 16.10 |  |
| 21 | Кувырок вперед и в сторону.   | 1 | УИПЗЗ | 17.10 |  |
| 22 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.                      | 1 | УКИЗ  | 21.10 |  |
| 23 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.                                 | 1 | УОСЗ  | 23.10 |  |
| 24 | Название основных гимнастических снарядов.  | 1 | УПОКЗ | 24.10 |  |
| 25 | Игры «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».  | 1 | УКИЗ  | 6.11  |  |
| 26 | Перешагивание через набивные мячи.  | 1 | УИПЗЗ | 7.11  |  |
| 27 | Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Игры «Кто приходил?», «Парашютист».  | 1 | УОСЗ  | 11.11 |  |
| 28 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке.       | 1 | УИПЗЗ | 13.11 |  |
| 29 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на скамейке.       | 1 | УКИЗ  | 14.11 |  |
| 30 | Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния».                                     | 1 | УКИЗ  | 18.11 |  |
| 31 | Комбинация на скамейке из ранее изученных элементов.                                    | 1 | УИПЗЗ | 20.11 |  |
| 32 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | 1 | УОСЗ  | 21.11 |  |
| 33 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | 1 | УИПЗЗ | 25.11 |  |
| 34 | Перешагивание через набивные мячи.  | 1 | УОСЗ  | 27.11 |  |
| 35 | Перешагивание через набивные мячи.  | 1 | УОСЗ  | 28.11 |  |
| 36 | Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал».                            | 1 | УЗЗВУ | 2.12  |  |
| 37 | Игры «Передай мяч», «Охотники и утки»,  | 1 | УЗЗВУ | 4.12  |  |

|                              |   |   |       |       |  |
|------------------------------|---|---|-------|-------|--|
|                              | «Эстафета с обручами».  |   |       |       |  |
| 38                           | Гимнастическая полоса препятствий. Игры «Обезьянки», «Запрещённое движение», «Невод».   | 1 | УЗЗВУ | 5.12  |  |
| 39                           | Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».  | 1 | УЗЗВУ | 9.12  |  |
| <b>Легкая атлетика (27ч)</b> |   |   |       |       |  |
| 40                           | Равномерный медленный бег 8 мин. Игры «Вызов номеров», «Пустое место».                  | 1 | УЗЗВУ | 11.12 |  |
| 41                           | Разновидности ходьбы.   | 1 | УЗЗВУ | 12.12 |  |
| 42                           | Ходьба по разметкам. Игры «Волк во рву», «Мяч соседу».                                  | 1 | УЗЗВУ | 16.12 |  |
| 43                           | Ходьба с преодолением препятствий.  | 1 | УЗЗВУ | 18.12 |  |
| 44                           | Бег в заданном коридоре.  | 1 | УЗЗВУ | 19.12 |  |
| 45                           | Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).  | 1 | УЗЗВУ | 23.12 |  |
| 46                           | Специально-беговые упражнения.  | 1 | УЗЗВУ | 25.12 |  |
| 47                           | Челночный бег. Игры «Воробьи, вороны», «Мышеловка».                                     | 1 | УЗЗВУ | 26.12 |  |
| 48                           | Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).                                  | 1 | УЗЗВУ | 30.12 |  |
| 49                           | Преодоление малых препятствий. Игры «Мышеловка», «Третий лишний».                       | 1 | УЗЗВУ | 13.01 |  |
| 50                           | Бег 1 км без учета времени.   | 1 | УЗЗВУ | 15.01 |  |
| 51                           | Игры и эстафеты с бегом на местности.   | 1 | УЗЗВУ | 16.01 |  |
| 52                           | Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров».                             | 1 | УОСЗ  | 20.01 |  |
| 53                           | Эстафеты. Игры «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».                  | 1 | УОСЗ  | 22.01 |  |
| 54                           | Прыжки с поворотом на 180°.   | 1 | УЗЗВУ | 23.01 |  |
| 55                           | Прыжок с места. Игры «Волк во рву», «Удочка».   | 1 | УЗЗВУ | 27.01 |  |
| 56                           | Прыжок с места. Игры «Удочка», «Резиночка».   | 1 | УЗЗВУ | 29.01 |  |
| 57                           | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.                                      | 1 | УЗЗВУ | 30.01 |  |
| 58                           | Прыжок с высоты (до 40 см).   | 1 | УЗЗВУ | 3.02  |  |
| 59                           | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.  | 1 | УЗЗВУ | 5.02  |  |
| 60                           | Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки».                                | 1 | УОСЗ  | 6.02  |  |
| 61                           | Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 х2 м) с расстояния 4-5 м. | 1 | УЗЗВУ | 10.02 |  |
| 62                           | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.                               | 1 | УЗЗВУ | 12.02 |  |
| 63                           | Метание набивного мяча.   | 1 | УЗЗВУ | 13.02 |  |
| 64                           | Метание набивного мяча.   | 1 | УЗЗВУ | 17.02 |  |

|   |  |   |       |       |  |
|---|--|---|-------|-------|--|
| 65                                      | Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит». | 1 | УОСЗ  | 19.02 |  |
| 66                                      | Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»  | 1 | УОСЗ  | 20.02 |  |
| <b>Подвижные и спортивные игры(36ч)</b> |  |   |       |       |  |
| 67                                      | Эстафеты. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».                | 1 | УОСЗ  | 26.02 |  |
| 68                                      | Игры «К своим флажкам», «Два мороза».                              | 1 | УЗЗВУ | 27.02 |  |
| 69                                      | Игры «Невод», «Посадка картошки».                                  | 1 |       | 2.03  |  |
| 70                                      | Эстафеты. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».               | 1 | УОСЗ  | 4.03  |  |
| 71                                      | Игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».                             | 1 | УЗЗВУ | 5.03  |  |
| 72                                      | Эстафеты. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».             | 1 | УОСЗ  | 11.03 |  |
| 73                                      | Игры «Западня», «Конники-спортсмены».                              | 1 | УЗЗВУ | 12.03 |  |
| 74                                      | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».                               | 1 | УЗЗВУ | 16.03 |  |
| 75                                      | Эстафеты. Салки.   | 1 | УЗЗВУ | 18.03 |  |
| 76                                      | Игры «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки».                      | 1 | УЗЗВУ | 19.03 |  |
| 77                                      | Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде».                                  | 1 | УОСЗ  | 30.03 |  |
| 78                                      | Игры «У медведя во бору», «Ёжик и мыши».                           | 1 | УЗЗВУ | 1.04  |  |
| 79                                      | Ловля и передача мяча в движении.                                  | 1 | УИПЗЗ | 2.04  |  |
| 80                                      | Ловля и передача мяча в движении.                                  | 1 | УЗЗВУ | 6.04  |  |
| 81                                      | Броски в цель (мишень, щит, кольцо).                               | 1 | УЗЗВУ | 8.04  |  |
| 82                                      | Броски в цель (мишень, щит, кольцо).                               | 1 | УЗЗВУ | 9.04  |  |
| 83                                      | Ведение на месте правой (левой) рукой.                             | 1 | УИПЗЗ | 13.04 |  |
| 84                                      | Ведение на месте правой (левой) рукой.                             | 1 | УЗЗВУ | 15.04 |  |
| 85                                      | Игры «Попади в обруч», «Передал - садись».                         | 1 | УЗЗВУ | 16.04 |  |
| 86                                      | Передача мяча в колоннах.  | 1 | УИПЗЗ | 20.04 |  |
| 87                                      | Игры «Мяч - среднему», «Мяч соседу».                               | 1 | УЗЗВУ | 22.04 |  |
| 88                                      | Эстафеты.  | 1 | УОСЗ  | 23.04 |  |
| 89                                      | Игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».                         | 1 | УЗЗВУ | 27.04 |  |
| 90                                      | Игра «Мяч в корзину».  | 1 | УЗЗВУ | 29.04 |  |
| 91                                      | Эстафеты.  | 1 | УОСЗ  | 30.04 |  |
| 92                                      | Передача мяча в колоннах.  | 1 | УЗЗВУ | 6.05  |  |
| 93                                      | Броски в цель (мишень, щит, кольцо).                               | 1 | УЗЗВУ | 7.05  |  |
| 94                                      | Игры «Мяч в корзину», «Школа мяча».                                | 1 | УЗЗВУ | 13.05 |  |
| 95                                      | Эстафеты.  | 1 | УОСЗ  | 14.05 |  |
| 96                                      | Ловля и передача мяча в движении.                                  | 1 | УЗЗВУ | 18.05 |  |
| 97                                      | Передача мяча в колоннах.  | 1 | УЗЗВУ | 20.05 |  |

|     |  |   |       |       |  |
|-----|--|---|-------|-------|--|
| 98  | Ведение на месте правой (левой) рукой. | 1 | УЗЗВУ | 21.05 |  |
| 99  | Броски в цель (мишень, щит, кольцо).   | 1 | УЗЗВУ | 25.05 |  |
| 100 | Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.       | 1 | УОСЗ  | 27.05 |  |
| 101 | Игра в мини-баскетбол.                 | 1 | УЗЗВУ | 28.05 |  |

***Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:***

УИПЗЗ – урок изучения и первичного закрепления знаний

УЗЗВУ – урок закрепления знаний и выработки умений

УКИЗ – урок комплексного использования знаний

УОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний

УПОКЗ – урок проверки, оценки и контроля знаний