

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ №1» а. Кошехабль, на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и авторской программы по физической культуре «Физическая культура 1-4 классы.» Т.В.Петровой (Сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа XXI века» под редакцией Н. Ф. Виноградовой. – М.: Вентана – Граф, 2013.).

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи**:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Требования к уровню подготовки учащихся 2 класса

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и 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.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Контроль уровня обученности

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** их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы *наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.*

Содержание тем учебного курса

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся, УУД
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания

Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону,	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития

	глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	основных двигательных качеств
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега
Гимнастика с основами акробатики (22 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд
Лыжная подготовка (19 ч)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой»;

		описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке
Подвижные и спортивные игры (26 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам

Нормативы для учащихся 2 класса

Норматив	Мальчики /девочки	«5»	«4»	«3»
бег 30 м/сек	М	6,0	6,6	7,1
	Д	6,3	6,9	7,4
бег 100 м (без учёта времени)				
Челночный бег (без учёта времени)				
Прыжки с места (см)	М	150	130	115
	Д	140	125	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
	Д	80	70	60
Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
	Д	38	36	34
Отжимание (кол-во раз)	М	10	8	6
	Д	8	6	4
Отжимание на опоре (кол-во раз)	М	10	9	8
	Д	8	7	5
Подъём туловища из положения лёжа	М	28	26	24
	Д	23	21	19

Список литературы

Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2013

Тематическое планирование по физической культуре 2класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся и УУД	Вид контроля	Дата	
					план	факт
Ходьба и бег (5 ч.)	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	текущий		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	текущий		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	текущий		
	Комплексный	РКиОЭ: ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Джанкылыщ» (Захват противника).	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	текущий		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	текущий		
Прыжки (3 ч.)	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180 °. Прыжок с места. Игра «К своим флажкам». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий		
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий		
	Комплексный	РКиОЭ: Прыжок с высоты (до 40	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две	текущий		

		см). ОРУ. Игра «Пы зэуал».(драчливый барак) Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	ноги			
Метание (3 ч.)	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий		
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий		
Бег по пересечённой местности (14 ч.)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (5 мин.). ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.);	текущий		

		Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	чередовать ходьбу с бегом.			
	Комплексный	Равномерный бег (6 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (7 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	РКиОЭ: Равномерный бег (8 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Игра «ХъантГэркъ» (прыжок лягушки).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом, прыгать.	текущий		
	Комплексный	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (9 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
Акробатика. Строевые упражнения (6 ч.)	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		

	Совершенствования	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
	Совершенствования	РКиОЭ: Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Игра «Цыпашки» (комоч шерсти).	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
	Комплексный	ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий		
Висы. Строевые упражнения (бч.)	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	текущий		
	Совершенствования			текущий		
	Совершенствования	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	текущий		
	Совершенствования	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь,	Уметь: выполнять висы, подтягивание в висе	текущий		
	Комплексный			текущий		

		гром, молния». Развитие силовых способностей				
Опорный прыжок, лазание (6 ч.)	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий		
	Комплексный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий		
	Комплексный	РКиОЭ: ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Лъэс шыгу?». (пешие всадники) Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий		
	Комплексный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий		
	Совершенствования	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий		

		способностей				
Подвижные игры (18 ч.)	Комплексный	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования	РКиОЭ: Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «ПэЮ кИадз» (подлог шапки).	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Комплексный			текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования			текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования	РКиОЭ: Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Льэс шыу?» (пешие всадники)	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Верёвочки под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования			текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования			текущий		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования			текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Прыгающие вороны», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Комплексный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий		
	Совершенствования	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий		
	Совершенствования	РКиОЭ: Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «ЦыIашкI» (комки шерсти).		текущий		
Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч.)	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «попади в обруч». Развитие	Уметь: владеть мячом (держат передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий		

		координационных способностей			
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «попади в обруч».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	
	Комплексный	РКиОЭ: Развитие координационных способностей Игра «ХъантГэръкъ» (прыжок лягушки).		текущий	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	
	Комплексный	РКиОЭ: Развитие координационных способностей. Игра «Ты зэуал» (драчливый барак)		текущий	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	текущий	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой)	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе	текущий	

	рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	подвижных игр; играть в мини-баскетбол			
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Комплексный	РКиОЭ: Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. . Игра «Джанкылыщ» (Захват противника).	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Комплексный	РКиОЭ: Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра «ПэЮо кладз» (подлог шапки).	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		

		Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей				
	Комплексный	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	Уметь: владеть мячом (держать передавать на расстоянии, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий		
Бег по пересечённой местности (7 ч.)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (5-6 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50 м, ходьба-100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	РКиОЭ: Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Цыпашки» (комки шерсти).		текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (7-8 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60 м, ходьба-90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Равномерный бег (4 мин.). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-70 м, ходьба-80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.	текущий		
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	текущий		
	Комплексный	РКиОЭ: ОРУ. Челночный бег.		текущий		

		Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «ХъантГэркьо» (прыжок лягушки).			
	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)	текущий	
	Комплексный				
Прыжки (3 ч.)	Комплексный	Прыжки с поворотом на 180 °. Прыжок с места. Игра «Волк во рву». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий	
	Комплексный	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	текущий	
Метание мяча (3 ч.)	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	
	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	
	Комплексный	РКиОЭ: Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Лъэс шыу?» (пешие всадники)	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	текущий	