**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Начальная школа – детский сад № 2»**

**города-курорта Кисловодска**

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

на ШМО учителей Зам. директора по УВР Директор МБОУ «НШДС № 2»

начальных классов \_\_\_\_\_\_ Птушкина И. Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потапова Л. А Пр. № \_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_\_ г. «\_\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г. Пр. № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 20\_\_ г.

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**2 класс**

**(3 часа в неделю, 34 недели, всего 102 часа)**

**Автор-составитель:**

Богачёва Н. В.

Калинченко Е. Н.

**2019-2020 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, (УМК Школа России).

**Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа рассчитана на **102 часа в год (3часа в неделю).**

**Цели:** формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

     совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

     обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

     развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

     формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

     развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

     обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностные результаты:***

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Определение общей цели и пути 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

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

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)

**Содержание учебного предмета**

*Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой

*Подвижные игры*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1. | **Базовая часть** | 66 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 9 |
| 2. | **Вариативная часть** | 36 |
| 2.1 | Подвижные игры | 36 |
|  | Итого : | 102 |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу** «**Физическая культура**»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений и передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

-уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока;

-организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

**Список литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И. Лях, Зданевич А. А., Москва: «Просвещение» ,2010

2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 класс», Н.И. Дереклева, Москва: «ВАКО»,2007

3. Подвижные игры1-4 класс, А.Ю. Патрикеев, Москва «ВАКО»,2007

4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград» Учитель»,2008

5.Физкультура в начальной школе, Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера» ,2005

6.Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя . Составитель В.И. Лях

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре во 2 классе.**

**(3 часа в неделю) 102 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Наименование**  **раздела**  **программы** | **Тема**  **урока** | **Кол-во**  **часов** | **Элементы содержания** | **Вид**  **контроля** | **Д/задание** |
| 1. |  | Легкая  Атлетика  9 часов | Ходьба и  бег. | 3 ч. | Построение, перестроение. Разновидности ходьбы.  Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорениемот10 до 20 м. Комплекс ОРУ №1(в движении по кругу). Инструктаж по ТБ. П/И «Пятнашки» | Текущий | Комплекс ОРУ №1 . |
| 2-3 |  | Легкая  атлетика | Ходьба и  бег. |  | Построение, перестроение. Разновидности ходьбы.  Челночный бег. Бег с ускорением 20 м. Комплекс ОРУ№1. Бег 30 м. П\и. «К своим флажкам». | Текущий | Комплекс  ОРУ№1 . |
| 4 |  | Легкая  атлетика | Прыжки | 3 ч. | Построение, перестроение. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Челночный бег 3/10 м. П\и. «Прыгающие воробьишки». | Текущий | Комплекс  орУ№1 . |
| 5-6 |  | Легкая  атлетика | Прыжки |  | Построение, перестроение. Прыжки с высоты до 40 см. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Челночный бег 3/10 м. Эстафеты . | Текущий | Комплекс  ОРУ№1 . |
| 7 |  | Легка  атлетика | Метание | 3 ч. | Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2) с расстояния 4-5 м. Эстафеты с мячом. П\и. «Защита укрепления». | Текущий | Комплекс  ОРУ№1. |
| 8-9 |  | Легкая  атлетика | Метание |  | Построение и перестроение. Метание набивного мяча. Эстафеты с мячом. П\и. «Пятнашки». | Текущий | Комплекс ОРУ№1 . |
| 10-12 |  | Подвижные игры 6 часов | Подвижные игры с бегом , прыжками . | 3 ч. | Построение, перестроение. П/и «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты с мячом. Челночный бег 3/10 м. Чередование ходьбы и бега . | Текущий | Комплекс ОРУ№1 . |
| 13-15 |  | Подвижные игры | Подвижные игры с бегом , прыжками и метанием . | 3 ч . | Построение и перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ№1. П/и «Салки с мячом», «Совушка», «Зайцы в огороде». 6-ти мин. бег. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий . | Текущий | Комплекс Ору№1 . |
| 16 |  | Гимнастика с элементами акробатики 6 часов . | Акробатика.  Строевые упражнения . | 3 ч. | Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ№1. Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув ноги Инструктаж по ТБ . |  | Комплекс Ору№1 . |
| 17-18 |  |  | Акробатика.  Строевые упражнения . |  | Построение. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. П/и «Удочка» . |  | Комплекс Ору№1 . |
| 19 |  |  | Висы. Строевые упражнения . | 2 ч. | Построение. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись» Ходьба бег с заданиями. ОРУ№1. П/и «Змейка». |  | Комплекс  ОРУ№1 . |
| 20 |  |  | Висы. Строевые упражнения |  | Построение. Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. Перетягивание на перекладине .П/и . |  | Комплекс ОрУ№1 . |
| 21 |  |  | Опорный прыжок. Лазание . | 1 ч. | Построение. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. П/и «Змейка» . |  | Комплекс ОРУ№1 . |
| 22 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Ловля и передача мяча . | 6 ч. | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ№2. П/и «Попади в обруч» |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 23-25 |  |  | Ловля и передача мяча |  | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием. Ведение на месте правой и левой рукой. Комбинации с мячом: броски в вверх, вниз с ударом об пол, ловля мяча одной, двумя руками, то же с приседанием. Игры. |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 26-27 |  |  | Ловля и передача мяча |  | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски мяча в кольцо на количество попаданий. ОРУ№2. П/и «Передал – садись» |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 28-30 |  | Подвижные игры . | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 3 ч . | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ№2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. П/и «Салки с мячом» , «Удочка», «Два мороза». |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 31-33 |  |  | Подвижные игры , эстафеты . | 3 ч . | Построение и перестроение, ходьба, бег с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ№2 П/и «Прыгающие воробышки» , «Зайцы в огороде», эстафеты . |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 34 |  | Легкая атлетика . | Прыжки . | 1 ч. | Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы ,обычный бег , бег с изменением направления движения по указанию учителя .ОРУ№2 .Прыжок с высоты до 40 см .Прыжок в высоту с разбега П/и «Бой петухов». |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 35 |  |  | Метание . | 2 ч. | Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ№2. Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. П/и «Охотники и утки». |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 36 |  |  | Метание |  | Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ№2. Метание малого мяча в вертикальную 2/2 и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м. П/и «Охотники и утки». |  | Комплекс ОРУ№2 . |
| 37 |  | Гимнастика с элементами акробатики . | Акробатика. Строевые упражнения . | 1 ч . | Построение, перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба с заданием, равномерный бег. ОРУ№3. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. П/и «День ,ночь» . |  | Комплекс ОРУ№3 . |
| 38 |  |  | Висы. | 3 ч. | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. |  | Комплекс ОРУ№3 . |
| 39-40 |  |  | Висы . |  | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. П/и «Класс, смирно.» |  | Комплекс ОРУ№3 . |
| 41 |  |  | Опорный прыжок. Лазание . | 2 ч. | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по канату. П/и «К своим флажкам» . |  | Комплекс ОРУ№3 . |
| 42 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Ведение мяча на месте . | 6 ч. | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. П/и «Мяч соседу» . |  | Комплекс ОРУ№3 . |
| 43-47 |  |  | Ведение мяча на месте |  | Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. ОРУ№3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Держание мяч, передачи на расстоянии, броски в процессе подвижных игр. Игра в мини- баскетбол. П/и «Передача мяча в колоннах». |  | Комплекс ОРУ№3 . |
| 48-56 |  | Кроссовая подготовка . | Ведение мяча на месте | 9 ч. | Чередование бега и ходьбы. Темп и ритм движений. Правильное дыхание. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения . |  | Комплекс ОРУ№4 . |
| 57-62 |  | Подвижные игры на основе футбола . | Ведение мяча внутренней частью стопы. | 6 ч. | Передача мяча на месте. Остановка мяча стопой. П/и «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему», эстафеты с элементами футбола. |  | Комплекс ОРУ№4 . |
| 63-68 |  | Подвижные игры на основе волейбола . | Передачи мяча двумя руками сверху и снизу . | 6 ч. | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча на месте. П/и «Картошка», «Охотники и утки». Прием мяча снизу от сетки. Выполнение вариантов подач с 3-4 метров от сетки. Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 69-71 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Ведение мяча в баскетболе . | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. ОРУ№5(со скакалкой). Ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель. П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты . |  | . Комплекс ОРУ№5 . |
| 72 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Ведение мяча в баскетболе в движении . | 1 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. ОРУ№5(со скакалкой). Ловля мяча в движении. Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала. Броски в цель. П/и «Мяч водящему». |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 73-74 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Ведение мяча в баскетболе в движении . | 2 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Передачи мяча различными способами. Эстафеты с мячами. Сочетание танцевальных шагов. Ведение на месте. Игры. |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 75 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок в кольцо в баскетболе. | 3 ч. | Построение. Броски мяча в цель. П/и «Мяч в корзину». Ведение мяча по периметру зала. |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 76-77 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Бросок в кольцо в баскетболе. | 2 ч. | Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Броски мяча в кольцо на счет. Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |  |
| 78-80 |  | Подвижные игры . | Подвижные игры с мячом, скакалкой . | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. ОРУ№5. Прыжки через скакалку. П/и «Удочка», «Зайцы в огороде», «Охотники и утки» . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 81-83 |  |  | Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. ОРУ№5. Эстафеты с мячом. П/и «Лисы и куры», «Точный расчет», «Салки с мячом». |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 84-86 |  | Подвижные игры на основе баскетбола . | Ведение мяча. | 3 ч. | Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. ОРУ№5. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте, по периметру зала. Броски в кольцо. П/и «Передал – садись». |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 87 |  | Гимнастика с элементами акробатики . | Акробатика .Строевые упражнения . | 1 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. ОРУ№5. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. П/и «Змейка» . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 88 |  |  | Строевые упражнения .Висы . | 2 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два(четыре)шага разомкнись» Перестроение из колонны по одному, в колонну по два. ОРУ. П/и «Змейка» . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 89 |  |  | Строевые упражнения .Висы |  | Построение, перестроение. Повороты на месте. Вис стоя и лежа. Поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе. П/и . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 90-91 |  |  | Опорный прыжок. Лазание . | 3 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по бревну. Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки через висящую скакалку. |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 92 |  |  | Опорный прыжок. Лазание |  | Построение, перестроение. Повороты на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по бревну. Наклоны вперед к ногам из положения сидя . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 93 |  | Легкая атлетика . | Ходьба и бег . | 2 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. ОРУ№5. Челночный бег 3/10 м. Бег 30 м. П/и «Пятнашки» . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 94 |  |  | Ходьба и бег |  | Построение, перестроение. Повороты на месте. Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки. Эстафеты с бегом на скорость . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 95 |  |  | Бег по пересеченной местности . | 2 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. ОРУ№5. 6-ти минутный бег. П/и «К своим флажкам» . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 96 |  |  | Бег по пересеченной местности . |  | Построение, перестроение. Бег обычный с изменением направления движения коротким, средним, длинным шагом . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 97 |  |  | Прыжки . | 3 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. ОРУ№5. Челночный бег 3/10 м. Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту. П/и «Дедушка и детки». |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 98 |  |  | Прыжки |  | Построение, перестроение. Повороты на месте. Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжки с приземлением на обе ноги. |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 99 |  |  | Прыжки |  | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Прыжок в высоту. П/и «Дедушка и детки» . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 100 |  |  | Метание | 3 ч. | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ№5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2) цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты . |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 101 |  |  | Метание |  | Построение, перестроение. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ№5. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча. Игры. |  | Комплекс ОРУ№5 . |
| 102 |  |  | Метание |  | Метание. Эстафеты. Подведение итогов за год. Задание на лето . |  |  |

ИТОГО: 102 ч.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Библиотечный фонд:**

Образовательные программы.

Учебно-методические пособия.

Дидактические материалы.

**Печатные пособия:**

Таблицы, схемы (по программе обучения).

**Учебно-практическое оборудование:**

*Гимнастика.*

Стенка гимнастическая (шведская).

Скамейка гимнастическая жесткая.

Перекладина пристенная.

Напольное бревно гимнастическое.

Гимнастические коврики.

Гимнастические маты.

Пластиковые обручи гимнастические.

Мяч малый (теннисный).

Скакалка гимнастическая.

Канат для лазания.

Набивной мяч (1 кг, 2 кг).

*Легкая атлетика.*

Секундомер.

Рулетка измерительная (1 м, 5 м, 10 м).

Номера нагрудные.

Дорожка разметочная.

Флажки разметочные на опоре.

Малый мяч для метаний.

*Подвижные игры.*

Лапта и мяч.

Эстафетные игрушки (поделки).

Мешки.

Игрушки-звонки.

Объемные мячи.

Кегли и кубики.

Разноцветные стойки.

Свистки.

*Спортивные игры.*

Мячи резиновые. Мячи баскетбольные. Мячи футбольные.

Спортивная форма.

Ворота футбольные.