

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 1 Г. МАЙСКОГО»

РАССМОТРЕНО
на заседании
кафедры начальных классов
МКОУ «Гимназия № 1 г. Майского»
протокол №_
от 23.08.2024г.

Заведующая кафедрой
Бондаревская Н.Д.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по МР

Воскобойниковой О.А.
26.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Гимназия № 1
г. Майского»

Кудаева О.Н.
27.08.2024 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
" Физическая культура "**

**2 класс
2024 – 2025 учебный год**

УМК Физическая культура
учебник для 1- 4 классов
под редакцией В. И. Лях, А.А.Зданевич
9-е издание. М. «Просвещение», 2021 г.
Кол-во часов:2 часа в неделю, 68 часов в год.

Учителя начальных классов:
Головчанская С.А., высшая квалификационная категория,
Каратун Н.Д., первая квалификационная категория,
Макулова К. Х., высшая квалификационная категория.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии с ФГОС НОО, на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

В учебном плане на изучение «Физической культуры» во 2 классе отводится 2 час в неделю. Всего - 68 часа.

1 четверть– 16 часов

2 четверть– 16 часов

3 четверть–20 часов

4 четверть–16 часов

Второй час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе указано: «Второй час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание образования по учебному предмету

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития

эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического

развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных

упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

№	Темы	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
Раздел 1. Знания о физической культуре 6 ч				
1	Знания о физической культуре	6 ч	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template.video_lesson.video&subject_program_ids=31937349,31937312,3	Привлечение внимания к становлению ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание связи физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей

			1937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4 Урок "Гигиена. Личная гигиена" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ "Учимся держать спину ровно" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ "Режим дня, утренний зарядка" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	Знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомство с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Формирование у учащихся гигиенических навыков с раннего возраста.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 11 ч				
	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.	3	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4 "Закаливание" (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	Формирование у учащихся таких понятий как здоровый образ, закаливание организма, режим дня и правила его составления и соблюдения. Знакомство с наукой о здоровье-валеологией. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.
	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4	Развитие основных физических качеств средствами спортивных подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Привлечение внимания к уважительному отношению к соперникам во время соревновательной деятельности,

				стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
	Строевые команды и построения	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 33 ч				
	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	22	<p>РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4 "Гимнастика. Равновесие." (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573157?menuReferrer=catalogue "Общеразвивающие гимнастические упражнения" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11296688?menuReferrer=catalogue</p>	<p>Применение основных гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья, физического развития. Осознание связи физической культуры с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека в результате выполнения легкоатлетических упражнений.</p>
	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	<p>"Танцевальная физкультминутка" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/5712471?menuReferrer=catalogue "Правила безопасности на уроке легкой атлетики." (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/32663 http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/</p>	<p>Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся, формирование уважительного отношения к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности через игры и игровые задания как простейшие формы физкультурно-спортивной деятельности. Повышение интереса к занятиям физической культурой через использование заданий на выполнение движений под музыку и с танцевальными шагами; выполнения игровых заданий.</p>

			<p>МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4 "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferer=catalogue http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/ https://galhar.jimdofree.com</p>	
	Организующие команды и приёмы	1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 18 ч				
	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	18	<p>РЭШ 1 класс https://resh.edu.ru/subject/9/1/ МЭШ 1 класс https://uchebnik.mos.ru/catalogue?aliases=lesson_template,video_lesson,video&subject_program_ids=31937349,31937312,31937326,35909095&class_level_ids=1,2,3,4 "Подвижные игры" (МЭШ) https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1881023?menuReferer=catalogue</p>	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки
	Общее количество часов по программе	68		

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре 68 часов**

№		Тема	Кол-во часов	Дата	
				План	Факт
		1 четверть	16 ч		
		Раздел 1. Знания о физической культуре 6 ч			
		Знания о физической культуре			
1.	1.	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	03.09	
2.	2.	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	05.09	
3.	3.	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	10.09	
4.	4.	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	12.09	
5.	5.	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития.	1	17.09	
6.	6.	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	19.09	
		Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 4 ч			
		Строевые команды и построения 2 ч			
7.	7.	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.	1	24.09	
8.	8.	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	26.09	
		Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями. Самоконтроль. 2ч			
9.	9.	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	01.10	
10.	10.	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	03.10	
		Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 1 ч (3ч)			
11.	11.	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	08.10	
12.	12.	Практика проведения ролевых игр	1	10.10	
13.	13.	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	15.10	
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3 ч		
		Освоение упражнений основной гимнастики 3 ч			
14.	14.	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	17.10	
15.	15.	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания.	1	22.10	
16.	16.	Техника выполнения гимнастического бега с контролем	1	24.10	

		дыхания			
		2 четверть	16 ч		
		Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 2 ч			
17.	1.	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	05.11	
18.	2.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	07.11	
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 2 ч			
		Овладение физическими упражнениями 2 ч			
19.	3.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	12.11	
20.	4.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	14.11	
		Раздел 2. Способы физкультурной деятельности 3 ч			
		Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями. Самоконтроль. 1ч			
21.	5.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	19.11	
		Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 2 ч			
22.	6.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	21.11	
23.	7.	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	26.11	
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	9 ч		
		Организующие команды и приёмы 1ч			
24.	8.	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	28.11	
		Освоение упражнений основной гимнастики 8 ч			
25.	9.	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	19.11	
26.	10.	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	21.11	
27.	11.	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	26.11	
28.	12.	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	12.12	
29.	13.	Техника выполнения приземления после прыжка	1	17.12	
30.	14.	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	19.12	
31.	15.	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	24.12	
32.	16.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1	26.12	
		3 четверть	20 ч		
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 6 ч			
		Овладение физическими упражнениями 6 ч			

33.	1.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	14.01	
34.	2.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя	1	16.01	
35.	3.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения стоя	1	21.01	
36.	4.	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: подъем из положения «мост»	1	23.01	
37.	5.	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	28.01	
38.	6.	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	30.01	
		Раздел 2. Способы физической деятельности 2 ч			
		Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты 2ч			
39.	7.	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	04.02	
40.	8.	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	06.02	
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ 12 ч			
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 9 ч			
		Освоение упражнений основной гимнастики 5 ч			
41.	9.	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	11.02	
42.	10.	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	13.02	
43.	11.	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	18.02	
44.	12.	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	20.02	
45.	13.	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	25.02	
		Игры и игровые задания, спортивные эстафеты 4 ч			
46.	14.	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	27.02	
47.	15.	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	04.03	
48.	16.	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	06.03	
49.	17.	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	11.03	
		Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 3 ч			
		Овладение физическими упражнениями 3 ч			
50.	18.	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	13.03	
51.	19.	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	18.03	
52.	20.	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	20.03	

		4 четверть	16		
		ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
		Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	16 ч		
53.	1.	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности.	1	01.04	
54.	2.	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	03.04	
55.	3.	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	08.04	
56.	4.	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	10.04	
57.	5.	Основные организующие команды и приемы.	1	15.04	
58.	6.	Техника выполнения действий при строевых командах	1	17.04	
59.	7.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	22.04	
60.	8.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	24.04	
61.	9.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	29.04	
62.	10.	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	01.05	
63.	11.	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	06.05	
64.	12.	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	08.05	
65.	13.	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	13.05	
66.	14.	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног.	1	15.05	
67.	15.	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	20.05	
68.	16.	Урок - соревнования	1	22.05	
		Итого: 68 часов			