

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образователь­ной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Про­свещение, 2012.

Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержа­ние и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллек­туальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здо­ровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

* Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

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

* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и кроссовая подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
* приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепле­ние здоровья;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гим­настикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показате­лям физического развития и физической подготовленности.

Согласно учебному плану на изуче­ние физической культуры во 2 классе выделяется 102 часа, (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Распределение учебного времени по разделам программы во 2 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы программы | Кол-во часов |
| 1 | **Базовая часть** | 78 |
| 1.2 | Знания о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.3 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| 1.5 | Подвижные игры, элементы спортивных игр | 18 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры (элементы баскетбола) | 15 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |
| Количество уроков в неделю | 3 |
| Количество учебных недель | 34 |
| Итого | 102 |

Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных
(нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставлен­ных целей; оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

 - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

 - обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпо­ходов и др.; занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- изложение фактов истории физической культуры;

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Структура курса**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конст­рукции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенст­вование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориенти­ровано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепле­ние здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Содержание курса**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр (баскетбол, волейбол) и дополнительный материал по лёгкой атлетике. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче­скими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естест­венных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Освоение подводящих упражнений для закрепления двигательных действий игры в волейбол, баскет­бол. Измерение частоты сердечных сокра­щений во время и после выполнения физических упражнений. Оказание доврачебной по­мощи при царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и ше­ренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; 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: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пят­ках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помо­щью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической ска­мейке.

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным поло­жением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Бег:*

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по мес­там», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки.

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубо­ких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высо­кие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметри­ческими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; пере­движение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сиг­налу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощу­щений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, поло­жений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), перелезание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжи­мание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од­ной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1кг) одной .рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком); прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

Развитие выносливости: бег в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; длительный бег.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

**знать:**

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

**уметь:**

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

демонстрировать уровень физической подготовленности;

вести дневник самонаблюдения;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, потертостях.

2 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний низкий | высокий средний низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низ­кой перекладине из виса лежа, коли­чество раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коле­нях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физиче­ского развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполне­ния. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предпола­гаемого. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и ре­зультат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Календарно-тематическое планирование**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся | Кон­троль  | Дата |
|  | **1четверть** |
|  | **Легкая атлетика (10ч.)** |
| 1 | И.О.Т. по лёгкой атлетике.Подвижная игра | Ввод­ный | уметь:соблюдать правила пове­дения в спортивном зале и на спортив­ной площадке на уроке; самостоятель­но выполнять комплекс утрен­ней гимнастики | Теку­щий | 04.09 |
| 2 | Высо­кий старт.Игра. | Изуче­ние но­вогомате­риала | уметь: выполнять команды на по­строения и пере­строения; технически правильно при­нимать положе­ние высокого старта | Теку­щий | 05,09 |
| 3 | Высокий старт, бег по дистанции.Игра . | Изуче­ниеновогоматериала | уметь: выполнять ор­ганизующие строевые коман­ды и приемы;выполнять бег с высокого старта | Теку­щий | 7.09 |
| 4 | Челночный бег 3х10 м. | Проверка и кор­рекциязнаний и умений | Уметь технически правильно дер­жать корпуси руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно вы­полнять пово­рот в челноч­ном беге; | Кон­трольдвига­тель­ных качеств(челочныйбег) | 11.09 |
| 5 | Прыжки в длину и вверх с места. | Изучение новогомате­риала | Уметь:выполнять легкоатлетические упраж­нения;- технике дви­жения рук и ног в прыжках вверх и в длину; оценивать величину на­грузки по час­тоте пульса | Теку­щий | 12.09 |
| 6 | Строевые упражнения. О.Р.У. | Комбинированный | Уметь:характеризо­вать роль и зна­чение уроков физической культуры для укрепления здо­ровья;-выполнять упражнения по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков | Теку­щий | 14.09 |
| 7 | Метание на дальность. | Комбинирован­ный | Уметь:выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния (метания);технически правильно дер­жать корпус, ноги и руки в метаниях | Теку­щий | 18.09 |
| 8 | Метание на дальность. Эстафеты. | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь:технически правильно вы­полнять мета­ние предмета; соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (мета­ние) | 19.09 |
| 9 | Прыжок в длину с места. | Про­верка и кор­рекциязнаний и уме­ний | Уметь:выполнять легкоатлетические упражнения, выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата | Кон­трольдвига­тель­ных качеств | 21.09 |
| 10 | Бег с изменением частоты шагов. | Комбинированный | Уметь: выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;- выполнять упражнение по образцу учителя и по­казу лучших учеников | Теку­щий | 25.09 |
| **Кроссовая подготовка (8ч.)** |
| 11 | Техника бега в медленном темпе. | Изуче­ние новогоматериала | Уметь: -выполнять легкоатлетические упражнения (бег);- технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием |  | 26.09 |
| 12 | Бег до 3 мин. | Совершенствование | Уметь:выполнять легкоатлетические упражнения (бег); -технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 28.09 |
| 13 | Бег до 4 мин.Круговые эстафеты до 20 м. | Совершенствование | Уметь: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; -передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 02.10 |
| 14 | Бег до 4 мин.Круговые эстафеты до 20 м | Совершенствование | Уметь: -выполнять игровые действия разной функциональной направленности; -передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 03.10 |
| 15 | Бег до 6 мин. Игра. | Совершенствование | Уметь:**-**распределять свои силы во время продолжительного бега; -выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 5.10 |
| 16 | Бег до 6 мин.Игра. | Совершенствование | Уметь:распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий) | 09.10 |
| 17 | Шестиминутный бег. | Совершенствование | Уметь: -равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса  | Кон­трольдвига­тель­ных качеств(6 – минутный бег) | 10.10 |
| 18 | Длительный бег. | Совершенствование | Уметь: -выполнять упражнения на развитие физических качеств ; -осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности (имитируемой) | Теку­щий | 12.10 |
| **Подвижные игры (6ч.)** |
| 19 | Русские народные игры. | Изучение новогомате­риала | Уметь:-организовы­вать и прово­дить народныеподвижные иг­ры;взаимодействовать с игро­ками; -запоминать временные отрезки. | Теку­щий | 16.10 |
| 20 | Режим дня. Подвижные игры. | Комбинированный | Уметь: организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;- выполнять упражнения по образцу учителя и пока­зу лучших уче­ников | Теку­щий | 17.10 |
| 21 | Физиче­ские качества человека. Игра «Удочка» | Комбинированный | Уметь:организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;-соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий | 19.10 |
| 22 | Подвижные игры с элементами бега. | Комбинированный | Научатся:- организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;- выполнять упражнения по образцу учителя и пока­зу лучших уче­ников | Теку­щий | 23.10 |
| 23 |  Подвижные игры с элементами бега. | Комбинированный | Уметь организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;- выполнять упражнения по образцу учителя и пока­зу лучших уче­ников | Теку­щий | 24.10 |
| 24 | Разучивание игр с прыжками. | Комбинированный | Уметь- организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры;- выполнять упражнения по образцу учителя и пока­зу лучших уче­ников | Теку­щий | 26.10 |
| **2 четверть** |
| **Гимнастика (18ч.)** |
| 25 | И.О.Т. на уроках гимнастики. | При­мене­ниезнаний и уме­ний | Уметь- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий | 9.11 |
| 26 | Лазание и перелезания. | Комбинированный | Уметь распределять свои силы во время лаза­нья и перелезании по гимнастической стен­ке; выполнять упражнения по профилакти­ке нарушения осанки | Теку­щий | 13.11 |
| 27 | Упражнения в висах. | Комбинированный | Уметь выполнять упражнения для развития силы;- организовы­вать и проводить подвиж­ные игры в по­мещении; соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 14.11 |
| 28 | Упражнения в висах. | Комбинированный | Уметь выполнять упражнения для развития силы;- организовы­вать и проводить подвиж­ные игры в по­мещении; соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 16.11 |
| 29 | Подтягиванияиз виса лежа. | Проверка и кор­рекциязнанийи уме­ний | Уметь- выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;- соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Кон­трольдвигатель­ныхкачеств(подтягива­ние) | 20.11 |
| 30 | Упражнения в равновесии | Комбинированный | Уметь выполнять упражнения на гимнастиче­ской скамейке;соблюдать правила безо­пасного пове­дения в упраж­нениях в равновесие | Теку­щий | 21.11 |
| 31 | Упражнения в равновесии | Комбинированный | Уметьвыполнять упражнения на гимнастиче­ской скамейке; ходьба, повороты, переступания. | Теку­щий | 23.11 |
| 32 | Упражнения в равновесииПолоса препятствий. | Комбинированный | Уметь выполнять упражнения на гимнастиче­ской скамейке;соблюдать правила безо­пасного пове­дения в упраж­нениях полосы препятствий | Теку­щий | 27.11 |
| 33 | Акробатические упражнения; | Комбинированный | Уметь- самостоятель­но контролиро­вать качество ыполнения упражнений акробатики. | Теку­щий | 28.11 |
| 34 | Кувырок вперёд. | ИзучениеНового мате­риала | Уметь самостоятель­но контролиро­вать качество выполнения упражнений акробатики. | Теку­щий | 30.11 |
| 35 | Совершенствование кувырка вперед | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь-самостоятель­но составлять комплекс упражнений для физкульт­минуток;-выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата | Теку­щий | 04.12 |
| 36 | Со­вершенствова­ние кувырка вперед | Комбинированный | Уметь- технически правильно вы­полнять раз­личные виды кувырков;- организовы­вать и прово­дить подвиж­ную игру | Теку­щий | 05.12 |
| 37 | Акробатическая комбинация. | Комбинированный | Уметь- выполнять упражнения для развития сило­вых качеств;- соблюдать Правила безо­пасного пове­дения в упраж­нениях акроба­тики | Текущий | 07.12 |
| 38 | Развитие гибко­сти. | Комбинированный | Уметь- самостоятель­но подбирать упражнения дляразвития гибко­сти;- соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий | 11.12 |
| 39 |  Прыжкисо скакалкой. | Примене­ниезнаний, умений | Уметь- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой | Теку­щий | 12.12 |
| 40 | Упражнения с гимнастиче­скими палками. | Комбинированный | Уметь- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий | 14.12 |
| 41 | Развитие гибкости. Наклон. | Проверка и коррекциязнанийи умений | Уметь выполнять упражнения для развитиягибкости разичными спо­собами | Кон­троль двига­тель­ных качеств | 18.12 |
| 42 | Подъем ту­ловища из положе­ния лежа на спине. | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь-выполнять упражнение по образцу учи­теля и показу лучших учени­ков;-соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Кон­троль двига­тель­ных качеств (подъ­ем ту­лови­ща) | 19.12 |
| **Подвижные игры (3ч.)** |
| 43 | Бег и прыжки в эстафетах. | Комбинированный | Уметь- технически правильно вы­полнять упраж­нения с обру­чем и скакалкой;- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкультурой | Теку­щий | 21.12 |
| 44 | Подвижные игры на координацию, ловкость | Комбинированный | Уметь- соблюдать правила безо­пасного пове­дения в под­вижной игре | Теку­щий | 25.12 |
| 45 | Упражнения с гимнастическими палками. | При­мене­ниезнаний, умений | Уметь-выполнять общеразвивающие упражне­ния в группе различными способами;-самостоятель­но вести под­счет общеразвивающих упражнений | Теку­щий | 26.12 |
| **3четверть** |
| **Кроссовая подготовка (11ч.)** |
| 46 | Бег в медленном темпе. | Изуче­ниеновогомате­риала | Научатся**:** выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 11.01 |
| 47 | Бег в медленном темпе. | Совершенствование | Уметь выполнять легкоатлетические упражнения (бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | Теку­щий | 15.01 |
| 48 | Кроссовый бег. | Совершенствование | Уметь: выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 16.01 |
| 49 | Кроссовый бег. | Совершенствование | Уметь:выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости | Теку­щий | 18.01 |
| 50 |  Длительный бег. | Совершенствование | Уметь:распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 22.01 |
| 51 | Длительный бег. | Совершенствование | Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 23.01 |
| 52 | Длительный бег. | Совершенствование | Уметь распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки | Теку­щий | 25.01 |
| 53 | Длительный бег. | Изуче­ниеновогомате­риала | Уметь равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса  | Теку­щий | 29.01 |
| 54 | Эф­фективный темп бега. Длительный бег.  | Совершенствование | Научатся: равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса  | Теку­щий | 30.01 |
| 55 | Кроссовая подготовка.  | Совершенствование | Уметь: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на местности  | Теку­щий | 01.02 |
| 56 | Кроссовая подготовка.  | Совершенствование | Уметь: выполнять упражнения на развитие физических качеств( силы, быстроты, выносливости); осуществлять быструю ходьбу и медленный бег на пересечённой местности (имитируемой) | Теку­щий | 05.02 |
| **Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола (15 ч.)** |
| 57 | И.О.Т. в упражнениях с мячами.  | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь выполнять броски и ловлю мяча разными способами;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры |  | 06.02 |
| 58 | Бро­ски и ловля мяча в паре. Подвижная игра  | Комбинированный | Уметь соблюдать правила взаи­модействия с партнером; организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры |  | 08.02 |
| 59 | Броски мяча одной рукой. | Комбинированный | Уметь технически правильно выполнять бро­сок мяча;соблюдать правила взаи­модействия с игроками |  | 12.02 |
| 60 | Ловля отскочившего мяча. | Комбинированный | Уметь выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в дви­жении |  | 13.02 |
| 61 |  Ведения мяча на месте, в движении. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь отбивать мяч от пола на мес­те и в движе­нии;характеризо­вать роль и зна­чение занятий физкультурой для укрепления здоровья |  | 15.02 |
| 62 | Броски мяча в кольцо (снизу) | Комби­ниро­ванный | Уметь бросать мяч в цель с правильной поста­новкой рук- выполнять упражнение, добиваясь ко­нечного резуль­тата |  | 19.02 |
| 63 | Броски мяча в кольцо.(сверху) | Комбинированный | Уметь выполнять броски мяча в кольцо спосо­бом «сверху»;организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры в помещении;соблюдать правила взаи­модействияс игроками |  | 20.02 |
| 64 | Броски после ловли и после ведения. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь выполнять броски мяча в кольцо раз­ными способа­ми;взаимодейст­вовать со свер­стникамипо правилам в играх с мячом |  | 22.02 |
| 65 | Ведение приставными шагами. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:отбивать мяч от пола, пере­двигаясь при­ставным шагом; выполнять остановку прыж­ком |  | 26.02 |
| 66 | Броски и ловля волейбольного мяча двумя над головой. | Комбинированный | Уметь:- выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя ру­ками над голо­вой | Теку­щий | 27.02 |
| 67 | Броски волейбольного мяча через сетку. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:- технически правильно вы­полнять броски мяча через сетку | Теку­щий | 01.03 |
| 68 | Броски волейбольного мяча через сетку двумя от груди, из-за головы. | Изуче­ние нового мате­риала | Уметь:- выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу | Теку­щий | 05.03 |
| 69 | Пода­ча мяча через сетку. Игра.  | Комбинированный | Уметь:выполнять подачу мяча через сетку;перемещаться по площадке по команде «переход» | Теку­щий | 06.03 |
| 70 | Пода­ча мяча через сетку. Игра.  | Комбинированный | Уметь:-выполнять броски мяча через сеткураз­личными спо­собами; соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 12.03 |
| 71 | Взаимодействие игроков в команде. | Комбинированный | Уметь:-ловить высоко летящий мяч; - взаимодейство­вать в команде;-оценивать и контролиро­вать игровую ситуацию | Теку­щий | 13.03 |
| **Легкая атлетика (4ч.)** |
| 72 | Совершенство­вание прыжкав длину с места. | Комбинированный | Уметь:- выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;- технически правильно -от­талкиваться и приземляться | Теку­щий | 15.03 |
| 73 | Прыжокв длину с места.Контроль. | Комбинированный | Уметь:- выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния;- технически правильно от­талкиваться и приземляться | Контроль двигательных качеств | 19.03 |
| 74 | Развитие вы­носливости по­средством бега, прыжков.  | Комбинированный | Уметь:- рас­пределять свои силы во время продолжитель­ного бега;-раз­вивать выносливость различ­ными способа­ми и понимать значение этого качества для человека | Теку­щий | 20.03 |
| 75 | Развитие вы­носливости по­средством бега, прыжков. Эстафеты. | Комбинированный | Уметь: -рас­пределять свои силы во время продолжитель­ного бега;-раз­вивать вынос­ливость различ­ными способа­ми и понимать значение этого качества для человека | Теку­щий | 22.03 |
| **4четверть** |
| **Подвижные игры (8ч.)** |
| 76 | Эстафеты. «Веселые стар­ты» | При­мене­ниезнаний, умений | Уметь:-самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;-соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 02.04 |
| 77 | Эстафеты «Веселые стар­ты» | При­мене­ниезнаний, умений | Уметь:-самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;-соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий | 03.04 |
| 78 | Эстафеты «Веселые стар­ты» | При­мене­ниезнаний, умений | Уметь:-самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;-соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 05.04 |
| 79 | Эстафеты с мячом. | При­мене­ниезнаний, умений | Уметь:-самостоятель­но организовы­вать и прово­дить разминку;соблюдать правила взаи­модействияс игроками | Теку­щий | 09.04 |
| 80 | Подвижные игры. «Перекинь мяч». | Комбини- рованный | Уметь:- выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч | Теку­щий  | 10.04 |
| 81 | Бро­сок набивногомяча из-за голо­вы. | Изуче­ниенового мате­риала | Уметь:- выполнять броски набив­ного мяча из-за головы; - соблюдать правила взаи­модействия с игроками | Теку­щий | 12.04 |
| 82 | Бросок набив­ного мяча из-за головы. Контроль . | Про­верка и кор­рекция знаний | Уметь:- технически правильно вы­полнять бросок набивного мяча из-за головы | Кон­троль  | 16.04 |
| 83 | Бросок малого мяча в горизонталь­ную цель. Контроль. Игра. | Про­верка и кор­рекция знаний, уме­ний | Уметь:- метать мяч в цель с пра­вильной поста­новкой руки | Кон­троль двига­тель­ных качеств  | 17.04 |
| **Легкая атлетика (15ч.)** |
| 84 | Контроль пульса;Строевые упражнения. Беговые упражнения. | Про­верка и кор­рекция знаний, умений | Уметь- выполнять подсчет пульса на запястье- выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыка­ние | Теку­щий | 19.04 |
| 85 | Совершенствование чел­ночного бега. | Комбинированный | Уметь; технически правильно вы­полнять чел­ночный бег;- соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий | 23.04 |
| 86 | Контроль. Чел­ночный бег3x10 м. | Про­веркаи кор­рекциязнанийи уме­ний | Уметь: технически правильно вы­полнять бросоки ловлю мяча; соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Кон­трольдвига­тель­ныхкачеств(чел­ночный бег) | 24.04 |
| 87 | Высокий старт. Стартовое ускорение. | Комбинированный | Уметь;- технически правильно вы­полнять поло­жение высокого старта и старто­вое ускорение | Теку­щий | 26.04 |
| 88 | Бег 30 м .  | Комбинированный | Уметь;-соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физически­ми упражне­ниями | Теку­щий | 30.04 |
| 89 |  Контроль. Бег 30 м | Про­верка и кор­рекция знаний и уме­ний | Уметь: выполнять правила безо­пасного пове­дения во время занятий физи­ческими упраж­нениями | Кон­троль двига­тель­ных качеств (бег на 30 м) |  03.05 |
| 90 | Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Уметь:- выполнять прыжок в длину с места, со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий | 07.05 |
| 91 | Прыжок в длину с места. | Комбинированный | Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега, со­блюдая правила безопасного приземления | Теку­щий | 08.05 |
| 92 |  Прыж­ки через низ­кие барьеры. | Про­верка и коррекция знаний и уме­ний | Уметь:-вы­полнять упраж­нения на разви­тие физических качеств (прыгу­чести, быстро­ты, ловкости);осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | Кон­троль двига­тель­ных качеств (пры­жок в длину с места) | 10.05 |
| 93 | Метания теннисного мя­ча на дальность.  | Комбинированный | Уметь выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния - метание теннисного мяча с правиль­ной постанов­кой рук и ног | Теку­щий | 14.05 |
| 94 | Совершенство­вание метания теннисного мя­ча в цель.  | Комбинированный | Уметь выполнять легкоатлетиче­ские упражне­ния - метание теннисного мяча с правиль­ной постанов­кой рук и ног | Теку­щий | 15.05 |
| 95 | Совершенство­вание броска и ловли мяча. Игра  | При­мене­ниезнаний и уме­ний | Уметь-технически правильно вы­полнять бросок и ловлю мяча при игре в пио­нербол; -соблюдать правила пове­дения и преду­преждения травматизма во время заня­тий физкульту­рой | Теку­щий | 17.05 |
| 96 | Круговая тре­нировка. Игра  | При­мене­ниезнаний и уме­ний | Уметь-распределять свои силы во время продолжительного бега;-выполнять упражненияпо профилакти­ке нарушений осанки | Теку­щий | 21.05 |
| 97 | Эстафеты с бегом, прыж­ками и мета­нием | При­мене­ниезнаний и уме­ний | Уметь- выполнять упражнения для развития ловко­сти и координа­ции движений в различных ситуациях | Теку­щий | 22.05 |
| 98 | Совершенство­вание игр.  | Комбинированный | Уметь-называть игры и формулиро­вать их правила;-организовы­вать и прово­дить подвиж­ные игры на воздухе и в помещении | Теку­щий | 24.05 |