

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Степновская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского муниципального района Волгоградской области

«Согласовано»
На заседании МО рекомендовано
к утверждению
Протокол № 1 от 27 августа 2020г
Руководитель МО Левина



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Степновская СОШ»
Н.Г. Соколова
Приказ № 96 от 27 августа 2020 г

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
УМК «Школа России» для 2 класса
Учителя МКОУ «Степновская СОШ»
Ленинского района Волгоградской области
Пенская Н.А.

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Цель программы:

1. Спланировать работу достижения предметных и мета предметных результатов из категории: ученик научится, ученик получит возможность научиться.
2. Развитие личности ученика средствами предмета.

Концепция (основная идея) программы

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Место курса в учебном плане

Учебный предмет изучается во 2 классе рассчитан на 102 часа, из них 21 час отводится на внутри предметный модуль «Крепыши». Третий час на преподавание был введен приказом Мин. Обр. науки от 30 августа 2010 года №889.

Сроки реализации программы

- I четверть -27ч,
- II четверть -21ч,
- III четверть- 30ч,
- IV четверть - 24ч.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Мета предметные результаты:

- – овладение способностью 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;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени по разделам программы.

2 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	9
2	легкая атлетика	24
3	гимнастика с основами акробатики	18
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	Внутри предметный модуль «Крепыши»	21
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание тем учебного курса

2 класс

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.

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 «против ходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот 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 равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

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; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Система мер здоровье сберегающего характера

Для того чтобы дети не уставали на уроке, проводятся физкультминутки и специальные упражнения для снятия напряжения с мышц опорно-двигательного аппарата, упражнения для рук и пальцев, упражнения для формирования правильного дыхания, точечный массаж для повышения иммунитета, точечный массаж для профилактики простудных заболеваний,

упражнения для укрепления мышц глаз и улучшения зрения, комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов дыхания.

В начале каждого мы проговариваем с комментированием пословицы и поговорки о здоровье. Например, Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен — лечись, а здоров — берегись. Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду и т.п

Уровень физической подготовленности

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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					

Внутрипредметный модуль «Крепыши» направлен на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа).
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в

области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью внутрипредметного модуля «Крепыши» является формирование у учащихся 2 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры вариативной части рабочей программы для кружка Спортландия, положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

В данной программе использованы следующие методы и формы обучения:

Знания о физической культуре. Групповые и игровые формы работы.

Ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Фронтальная форма работы. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Игровые формы работы. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения

Календарно - тематический план

- 1.Вводный урок. Знакомство с техникой безопасности 1 ч.
- 2.Освоение строевых упражнений. 1 ч.
- 3.Организация команды и приёмы строевых упражнений.1 ч.
- 4.Упражнения для развития быстроты 1 ч.
- 5.Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища) 1 ч.
- 6.Упражнения для развития ловкости 1 ч.
- 7.Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90 1 ч
- 8.Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90, с продвижением вперёд ч.1
- 9.Упражнения и прыжки со скакалкой1 ч.
- 10.Лазание по канату. Отработка навыка.1 ч.

11. Упражнения в висе на малой перекладине. Подвижные игры 1 ч.
12. Прыжки в высоту на месте с касанием подвешенных ориентиров. 1 ч.
13. Упражнения для развития гибкости 1 ч.
14. Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук. 1 ч.
15. Упражнения для развития выносливости 1 ч.
16. Упражнения на расслабление 1 ч.
17. Упражнения для формирования осанки 1 ч.
18. Преодоление гимнастической полосы препятствий 1 ч.
19. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия 1 ч.
20. Преодоление гимнастической полосы препятствий 1 ч.
21. Игры эстафеты с различными предметами. 1 ч.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ)

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010
3. Журнал Начальная школа плюс № 3 2009.

Оборудование: Спортивный инвентарь

Календарно – тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ урока	Тема урока	Часы	Тип урока формы и виды работ	Элементы содержания	Требования к учащимся	Вид контроля	Примечание
1	Инструктаж по технике безопасности. Административная контрольная работа	1	вводный	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	текущий	
2	Анализ контрольной работы. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.	текущий	

	Прыжки.			упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».			
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	

				«Платочек».			
5	Развитие скоростных способностей.	1	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	
6	Развитие скоростной выносливости.	1	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	текущий	

				<p>мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот».</p>			
8	Развитие координационных способностей.	1	комплексный	<p>ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.</p>	<p>Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.</p>	текущий	
9	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега	1	совершенствование	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,</p>	<p>Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.</p>	текущий	

				прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.			
10	Развитие координационных способностей.	1	комплексный	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки»), с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали».	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.	текущий	
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	
12	Развитие координационных способностей.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	

				Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.			
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	текущий	
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и.	1	1 вводный	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Знать требования инструкции по технике безопасности.	текущий	
15	Мозг и нервная система	1	новые знания	Зависимость деятельности всего организма от состояния	Получать представление о работе мозга и нервной	текущий	

				нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	системы.		
16	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	1	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	текущий	
17	Развитие умения передачи мяча в различных направлениях	1	обучение	мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	текущий	
18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	совершенствование	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.	текущий	
19	Закрепление навыков в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед.	1	совершенствование	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания		

				е мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».			
20	Развитие ориентирования в пространстве.	1	обучение	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	Уметь ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.	текущий	
21	Совершенство вание навыков в прыжках.	1	совершенство вание	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед.	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания		
22	Совершенство вание метания на точность.	1	совершенство вание	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	Уметь найти свое место в колонне.	текущий	

23	Метание. Развитие внимания.	1	совершенство вание	Метание м мяча в горизонтальну ю цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	Метание мяча в горизонтальн ую цель.	текущ ий	
24	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	комплексный	ОРУ с гимнастическо й стенкой Бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка».	Уметь демон стрировать финальное усилие в беге.	теку щий	
25	Скоростной бег на скорость	1	комплексный	ОРУ с гимнастическо й стенкой Бег змейкой по кругу, П/игра « Платочек», «Удочка». Бег (30м) на скорость	Уметь демон стрировать финальное усилие в беге.		
26	Эстафеты с передачей малого мяча.	1	комплексный	ОРУ с гимнастическо й скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастическо й скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» . Эстафеты с передачей малого мяча.	Уметь перед авать и принимать мяч в различных направления х.	теку щий	

27	Комплексное развитие координационных способностей.	1	комплексный	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» . Эстафеты с передачей малого мяча.	Уметь работать с гимнастической скамьей.	текущий	
28	Перебрасывание мяча через сетку в парах	1	совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	текущий	
29	Закрепление и совершенствование перебрасывания мяча ч/з сетку	1	совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	текущий	
30	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	1	обучение	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется - раз».	Уметь выполнять прыжки ч/з скакалку	текущий	

31	Закрепление Элементарных умений при прыжках ч/з скакалку	1	совершенств ование	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется - раз».	Уметь выпол нять прыжки ч/з скакалку	текущ ий	
32	Комплексное развитие координацион ных способностей.	1	совершенств ование	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальну ю цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	Уметь выпол нять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.	теку щий	
33	Упражнения на развитие координации	1	совершенств ование	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальну ю цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча	Уметь выпол нять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.	теку щий	

				«Съедобное не съедобное».			
34	Ведение мяча.	1	обучение	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча.	текущий	
35	Ловля и передача мяча.	1	обучение	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Уметь выполнять различные варианты ловли мяча.	текущий	
36	Реакция на летящий мяч.	1	комплексный	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	Уметь Корректировать движение при ловле и передаче мяча.	текущий	

37	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	совершенствование	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг, поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	Уметь показывать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться под ритм.	текущий	
38	Упражнения на развитие кондиционных способностей.	1	совершенствование	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг, поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	Уметь показывать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться под ритм.	текущий	
39	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	1	обучение	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».	Уметь вести мяч без потерь.	текущий	
40	Совершенствование навыка ловли и передачи мяча в парах	1	совершенствование	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу.	Уметь вести мяч без потерь.	текущий	

				Совершенствование ведения мяча ,броска мяча в корзину. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок			
41	Игровые задания на овладение командными навыками.	1	комплексный	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».	Уметь применять в игре защитные действия.	текущий	
42	Совершенствование умений в ведении мяча.	1	комплексный	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».	Уметь вести мяч правой рукой	текущий	
43	Совершенствование умений в ловле.	1	комплексный	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с	Уметь взаимодействовать с партнером.	текущий	

				мячом».			
44	Совершенство вание умений в передачах и ведении мяча.	1	комплексный	. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».	Уметь взаимодействовать с партнером.	текущ ий	
45	Пища и питательные вещества	1	Знакомство с новым материалом ЭСО	Узнавание ,какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	Давать ответы на вопросы к рисункам	теку щий	
46	Знания о физической культуре.	1	Знакомство с новым материалом ЭСО	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Знать требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.	теку щий	
47	Вводный урок. Знакомство с техникой безопасности	1	вводный	Подвижная игра «Охотники и олени».		теку щий	Индив идуаль ное задани е

48	Упражнения для развития ловкости	1	обучение	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	
49	Освоение строевых упражнений.	1	обучение	Подвижная игра «на буксире» Игры « Попади в цель», «кто самый быстрый».		текущий	Комплекс №1
50	Организация команды и приёмы строевых упражнений.	1	обучение	Подвижная игра «на буксире» Игры « Попади в цель», «кто самый быстрый».		текущий	Комплекс №1
51	Упражнения для развития быстроты	1	обучение	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	Комплекс №1
52	Упражнения для развития силы (мышц ног, рук, туловища)	1	обучение	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	Комплекс №1
53	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 90	1	совершенствование	Подвижная игра «на буксире» Игры « Попади в цель», «кто самый быстрый».		текущий	Комплекс №1
54	Прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперёд,	1	совершенствование	Игры « Попади в цель», «кто самый быстрый».		текущий	

55	Упражнения и прыжки со скакалкой.	1	комплексный	Игры « Попади в цель», «кто самый быстрый».		текущий	Комплекс №1
56	Лазание по канату. Отработка навыка.	1	комплексный	Подвижная игра «на буксире» Игры « Попади в цель», «кто самый быстрый».		текущий	
57	Упражнения в висе на малой перекладине.	1	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	Комплекс №1
58	Подвижные игры.	1	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	
59	Упражнения на гимнастической стенке в сгибании и выпрямлении рук.	1	совершенствование	Подвижная игра «на буксире»		текущий	Комплекс №1
60	Упражнения для развития гибкости	1	совершенствование	Игры « Попади в цель», «кто самый быстрый».		текущий	
61	Упражнения для развития выносливости.	1	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	Комплекс №1

62	Упражнения на расслабление.	1	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	
63	Упражнения для формирования осанки	1	совершенствование	игра «День и ночь».		текущий	Комплекс №1
64	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Расширение знаний по теме	1	совершенствование	игра «День и ночь».		текущий	
65	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	Комплекс №1
66	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».		текущий	
67	Административная контрольная работа за 1 полугодие	1	контрольный			тест	1
68	Анализ контрольной работы. Вода и питьевой режим	1	Знакомство с новым материалом	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.	Устный опрос	

69	Режим дня и личная гигиена.	1	Изучение нового материала	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	Знать основные положения режима дня школьника.	Устный опрос	
70	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	текущий	Комплекс упражнений №2
71	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	обучение	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	текущий	Комплекс упражнений №2
72	Акробатические упражнения. Совершенствование	1	обучение	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения	текущий	Комплекс упражнений №2

				лопатках согнув ноги.			
73	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	комплексный	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку.	текущий	Комплекс упражнений №2
74	Развитие координационных способностей при переползании.	1	комплексный	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку.	текущий	Комплекс упражнений №2
75	Освоение висов	1	обучение	ОРУ в кругу. Организующие команды. Упражнения в	Уметь демонстрировать перекаты.	текущий	Комплекс упражнений

				висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».			№2
76	Освоение висов и упоров.	1	обучение	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать висы и упоры	текущий	Комплекс упражнений №2
77	Освоение строевых упражнений.	1	комплексный	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4х9 . П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Комплекс упражнений №2
78	Освоение навыков равновесия.	1	обучение	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90	Уметь держать равновесие.	текущий	Комплекс упражнений №2

				градусов. П/игра «Больная кошка».			
79	Упражнения на освоение навыков равновесия	1	обучение	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».	Уметь держать равновесие.	текущей	Комплекс упражнений №2
80	Освоение танцевальных элементов.	1	совершенствование	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущей	Комплекс упражнений №2
81	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей	1	комплексный	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег; 4х9 Танцевальные	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущей	Комплекс упражнений №2

				упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»			
82	Развитие силы.	1	совершенствование	ОРУ в кругу. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловушки».	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	Комплекс упражнений №2
83	Развитие гибкости.	1	совершенствование	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловушки».	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Комплекс упражнений №2
84	Развитие координационных способностей.	1	обучение	Упражнения на осанку. Перелизание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра «Море	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	Комплекс упражнений №2

				волнуется».			
85	Развитие силы и ловкости.	1	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра «Пройди бесшумно».	Уметь держать «захват ногами».	текущий	Комплекс упражнений №2
86	Заключительный урок по гимнастике.	1	совершенствование	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Комплекс упражнений №2
87	«История спортивных игр».	1	Изучение нового материала	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми-волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.	текущий	

88	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1		Требования безопасности и ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь отвечать на вопросы.	Комплекс упражнений №3
89	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут-коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись-разойдись», «Смена мест».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте. Оценивание по технике исполнения.	текущий Комплекс упражнений №3
90	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	текущий Комплекс упражнений №3

91	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.	текущий	Комплекс упражнений №3
92	Развитие координационных способностей .	1	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскок и. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.	текущий	Комплекс упражнений №3

93	Совершенство вание скоростно-силовых способностей, метание.	1	обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскок и. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	Комплекс упражнений №3
94	Развитие координационных способностей.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.	Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель.	текущий	Комплекс упражнений №3

95	Развитие силовой выносливости.	1	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	Комплекс упражнений №3
96	Кроссовая подготовка	1	совершенствование	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабопересечённой местности до 1км.	текущий	Комплекс упражнений №3

97	Развитие выносливости.	1	совершенствование	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	текущий	Комплекс упражнений №3
98	Развитие координационных способностей в прыжках	1	совершенствование	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	текущий	Комплекс упражнений №3
99	Развитие координационных способностей. Прыжок в длину.	1	совершенствование	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	текущий	

				ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»			
100	Кроссовая подготовка Развитие выносливости.	1	комплексный	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	текущий	Комплекс упражнений №3
101	Административная контрольная работа за год	1			.	тест	
102	Анализ контрольной работы. Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1	Изучение нового материала	Составление режима дня Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Заключительный урок физической культуры.	текущий	Индивидуальные рекомендации на лето