

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа №1**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2015г.

Утверждаю  
директор школы:  
\_\_\_\_\_ Н. В. Савинкина  
приказ № 374  
от « 01» сентября 2015г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 2 КЛАССА**

**2015 – 2016 учебный год**

## Пояснительная записка

<b>1. Роль и место дисциплины</b>	Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.
<b>2. Адресат</b>	Программа адресована обучающимся вторых классов общеобразовательных школ.
<b>3. Соответствие Государственному образовательному стандарту</b>	Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы В.И.Ляха в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.
<b>4. Цели и задачи</b>	<p>Программа направлена на реализацию <b>цели</b> - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <p><b>Оздоровительная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</li><li>• Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);</li><li>• Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</li></ul> <p><b>Образовательная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;</li><li>• Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;</li><li>• Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;</li><li>• Формирование у обучающихся универсальных компетенций.</li></ul> <p><b>Воспитательная задача</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li><li>• Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>
<b>5. Специфика программы</b>	<p>В программе В.И.Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вторым компонентом — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.</p>
<b>6. Основные содержательные линии курса</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Основы знаний о физической культуре»</li> <li>• «Лёгкая атлетика»</li> <li>• «Гимнастика с основами акробатики»</li> <li>• «Лыжная подготовка»</li> <li>• «Подвижные игры»</li> </ul>
<b>7. Структура программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основы знаний о физической культуре (6 ч)</li> <li>• Лёгкая атлетика (44 ч)</li> <li>• Гимнастика с основами акробатики (26 ч)</li> <li>• Лыжная подготовка (29 ч)</li> <li>• Подвижные игры (в каждом разделе)</li> </ul>
<b>8. Требования к результатам</b>	<p><b>Личностные:</b> у учащихся будут сформированы: положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закалывающих процедур.</p> <p><b>Предметные:</b> учащиеся научатся: выполнять правила поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; называть меры по профилактике нарушений осанки; определять способы закалывания; определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы; выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м; выполнять кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках; лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.</p> <p><b>Метапредметные:</b></p> <p><b>Регулятивные</b></p> <p>Учащиеся научатся: понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические</p>

	<p>приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.</p> <p><b>Познавательные</b>  <i>Учащиеся научатся:</i> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.</p> <p><b>Коммуникативные</b>  <i>Учащиеся научатся:</i> рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.</p>
<p><b>9. Формы организации учебного процесса</b></p>	<p>Программа предусматривает проведение уроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• традиционный урок</li> <li>• комбинированный урок</li> <li>• урок-соревнование (эстафеты)</li> <li>• урок с дидактически-сюжетным содержанием</li> <li>• круговая тренировка;</li> <li>• информационно-коммуникационные формы</li> <li>• урок-зачёт.</li> </ul> <p>Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.  При выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры) учащиеся учатся <i>сотрудничать</i>, <i>контролировать</i> свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции)</p>
<p><b>10. Итоговый контроль</b></p>	<p>По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.</p>
<p><b>11. Объем и сроки изучения</b></p>	<p>На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часов:</p> <p>I четверть – 26 ч  II четверть – 22 ч  III четверть -30 ч  IV четверть -27 ч</p>

## Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
<b>Основы знаний о физической культуре (6 ч)</b>		
<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	Профилактика травматизма	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру.</p> <p><b>Определять</b> правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p><b>История</b> Олимпийских игр и спортивных соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p> <p><b>Понятие</b> о физическом развитии человека, влияние на него физических упражнений.</p> <p><b>Характеристика</b> основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><b>Сведения</b> о закалывающих процедурах, профилактика нарушений осанки.</p> <p><b>Влияние</b> занятий физической культуры на воспитание характера человека.</p>	<p>Возникновение первых соревнований, Олимпийских игр.</p> <p>Знакомство с видами спорта, включёнными в программу летних и зимних Олимпийских игр.</p> <p>Представление о физическом развитии человека; о влиянии упражнений на физическое развитие человека.</p> <p>Профилактика нарушений осанки.</p> <p>Представление о закалывающих процедурах и их влиянии на организм</p>	<p><b>Иметь представление</b> об истории спортивных соревнований.</p> <p><b>Пересказывать тексты</b> по истории физической культуры.</p> <p><b>Знать</b> историю возникновения Олимпийских игр.</p> <p><b>Различать</b> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Иметь представление:</b> о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закалывающих процедурах и их влиянии на организм.</p> <p><b>Оценивать</b> своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p><b>Понимать</b> влияние упражнений на физическое развитие человека.</p>
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (44 ч)</b>		
<p><b>Организуящие команды и приёмы:</b> строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом.</p>		<p><b>Выполнять:</b> ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противходом</p> <p><b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др.</p> <p><b>Осваивать</b> технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.</p>

<p><b>Ходьба:</b> в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20см).</p>	<p>Ходьба</p>	<p><b>Уметь</b> перестраиваться из одной колонны в две. <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <b>Осваивать</b> технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противоходом.. <b>Проявлять</b> координацию в игровой деятельности. <b>Осваивать</b> технику ходьбы с высоким подниманием бедра. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий.</p>
<p><b>Беговые упражнения:</b> чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта,</p> <p><b>Прыжки:</b> на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40см), прыжки через препятствия, через скакалку.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Совершенствовать</b> технику бега на короткие дистанции. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. <b>Применять</b> полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков. <b>Осваивать</b> технику мягкого приземления. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега. <b>Проявлять</b> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p>

<p><b>Броски:</b> набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча..</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.</p> <p><b>Лазанье:</b> ранее изученным способом, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4м</p>	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p> <p>Лазанье</p>	<p><b>Проявлять</b> силу в бросках набивного мяча от груди.</p> <p><b>Выявлять</b> типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику метания на дальность, на заданное расстояние.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении метания в цель.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p><b>Описывать</b> технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p><b>Совершенствовать</b> технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при лазанье по канату, лестнице и гимнастической скамейке.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при лазанье по гимнастическим снарядам.</p>
<p><b>Лыжная подготовка (29 ч)</b></p>		
<p><b>Организуящие команды и приёмы:</b> построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой.</p> <p><b>Способы передвижений на лыжах:</b> скользящий шаг без палок и с палками.</p> <p><b>Повороты:</b> пере-ступанием на месте вокруг носков лыж.</p> <p><b>Спуск</b> в основной, низкой стойке.</p>	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Технические действия на лыжах</p>	<p><b>Знать</b> технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды.</p> <p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска.</p> <p><b>Осваивать</b> технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов. спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой»</p> <p><b>Выполнять</b> передвижение скользящим шагом.</p> <p><b>Применять</b> навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона.</p>

<p><b>Подъём:</b> ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». <b>Торможение</b> падением.</p>		<p><b>Применять</b> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон.  <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой.  <b>Проявлять</b> выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.  <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов, при торможении падением.</p>
<p><b>Гимнастика с основами акробатики (26 ч)</b></p>		
<p><b>Организуемые команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  <b>Акробатические упражнения.</b> перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b>  лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p style="text-align: center;">Акробатика.</p> <p style="text-align: center;">Снарядная гимнастика</p>	<p><b>Знать и применять</b> правила поведения на уроках гимнастики  <b>Осваивать</b> технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях.  <b>Проявлять</b> качества координации при выполнении перекатов.  <b>Выполнять</b> перекаты в группировке.  <b>Выявлять</b> типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений..  <b>Осваивать</b> технику лазания по гимнастической стенке.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении лазанья.  <b>Выполнять</b> ходьбу по наклонной скамейке.  <b>Применять</b> навыки, полученные на уроках гимнастик в продолжении полосы препятствий.</p>





## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Класс 2-б

Учитель \_\_\_\_\_

Количество часов:

всего 105 часов; в неделю 3 ч

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. Учебник, 1-4 классы., - 2013

Дополнительная литература:

«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель», 2010.

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2009.

«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2011.

«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.

«Дружить со спортом и игрой», Т.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2010.

«Физкультура в начальной школе», Т.П.Болонов; Москва: «ПЦ Сфера», 2009.

**Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:**

УИПЗЗ – урок изучения и первичного закрепления знаний;

УСЗЗ – урок совершенствования и закрепления знаний;

УПОКЗ – урок проверки, оценки и контроля знаний.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки учащихся	Элементы содержания	Вид контроля	УУД	Дата проведения	
								План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>І четверть – 26 ч</b>									
<b>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка</b>									
1	Инструктаж по т/б. Техника бега на 30 м с высокого старта.	1	УИПЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями;	Знакомство с правилами предупреждения травматизма во	Индивидуальные и групповые упражнения.	Определять и кратко характеризовать физическую	3.09	

				-команды «становись», «равняйся»;	время занятий физическими упражнениями.		культуру. Определять правила предупрежде- ние травматизма во время занятий физическими упражнениями		
2	Техника выполнения прыжков.	1	УИПЗ 3	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями; -команды «становись», «равняйся»; -правильное положение рук, ног, туловища в основной стойке. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега.	Формирование представлений о прыжке.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику мягкого при- земления. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка в длину с 5-6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в тех- нике прыжка в	4.09	

							длину с разбега. в длину.		
3	Техника выполнения прыжков. Учет по бегу на 30 м.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения бега на 30м; -команды «становись», «равняйся», «смирно»; -комплекс ОРУ для развития координации движений. Уметь: -выполнять прыжки в длину с разбега.	Формировать умение прыжок в длину с разбега	Контрольный учет по бегу на 30м.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	5.09	
4	Подвижные игры на воздухе «Конники-спортсмены», «Прыжки по кочкам».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверить знания и умения по теме « Прыжки»	Групповые упражнения.	Проявлять координацию в игровой деятельности. Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнение игровых действий правила игр.	10.09	
5	Совершенствование техники выполнения прыжков.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь:	Закрепление представлений о технике прыжка в длину с места	Контрольный учет в прыжках в длину с места.	.Осваивать технику прыжка в высоту с разбега.	11.09	

				-выполнять прыжки в длину с разбега.			Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.		
6	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учетом результатов.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека; -технику различных видов бега. Уметь: -выполнять технику бега с высоким подниманием бедра; -«челночный» бег; -выполнять прыжки в длину с разбега.	Закрепление представлений о технике прыжка в длину с разбега	Индивидуальные и групповые упражнения.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.	12.09	
7	Учет по технике различных видов бега.	1	УПОК З	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику различных видов бега. Уметь: -выполнять технику бега с высоким подниманием бедра; -«челночный» бег;	Формирование представлений о разных видах бега	Контрольный учет по технике бега с высоким подниманием бедра.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега на носках. Осваивать технику перешагивания через предметы.	17.09	

							Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Осваивать технику бега различными способами.		
8	Подвижные игры на воздухе: «Гонка мячей», «Белки, шишки, орехи» «Удочка».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверить знания и умения по теме «Бег»	Групповые упражнения.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений, игр.	18.09	
9	Различные виды бега. Учет по наклону туловища сидя на полу.	1	УПОК З	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -команды «вольно», «равняйся», «смирно»; Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -выполнять наклоны туловища сидя на полу.	Закрепление знаний о различных видах бега	Контрольный учет по наклону туловища сидя на полу.	. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	19.09	
10	Формирование навыков выполнения	1	УПОК З	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях;	Формирование умений выполнять строевые команды	Контрольный учет по подтягиванию.	Проявлять качества быстроты,	24.09	

	прыжков.			-команды «вольно», «направо», «налево», «смирно». Уметь: -выполнять прыжки на препятствие; -выполнять подтягивание.		Индивидуальные и групповые упражнения.	выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.		
11	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1	УИПЗ 3	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии нарушения режима дня на организм человека; -команды «на месте шагом марш», «шагом марш». Уметь: -метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы.	Формирование умений метания малого мяча	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	25.09	
12	Подвижные игры на воздухе: «Класс, смирно!», «Пищуца	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр.	Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки»	Групповые упражнения.	Проявлять качества быстроты, выносливости,	26.09	

	машинка», «Салки с прыжками на одной ноге».			Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.			координации при выполнении игровых упражнений.		
13	Формирование навыков выполнения прыжков. Развитие силы рук.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о влиянии нарушения режима дня на организм человека; Уметь: -выполнять прыжки в длину и высоту; -сгибать и разгибать руки в упоре о стену.	Совершенствование навыков прыжка	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику прыжка в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега.	1.10	
14	Отработка техники метания набивного мяча.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на организм человека; Уметь:	Формирование умений метания мяча от груди	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча	2.10	



				<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять бег и ходьбу с изменением положения рук, в быстром темпе;</li> <li>-метать набивной мяч (1кг) из положения сидя из-за головы;</li> <li>-метать малый мяч в вертикальную цель из положения стоя.</li> </ul>			от груди о мяча.		
15	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	УПОК 3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-о влиянии на организм закаливания;</li> <li>-правила ходьбы по разметкам, в полуприсяде.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метать набивной мяч (1 кг) из положения сидя из-за головы;</li> <li>-преодолевать полосу из пяти препятствий;</li> <li>-метать малый мяч в цель;</li> <li>-бросать и ловить большой резиновый мяч на месте.</li> </ul>	Совершенствование техники метания малого мяча в цель	Контрольный учет результата в метании набивного мяча (1 кг) из положения сидя из-за головы	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений.	3.10	
16	Подвижные игры на воздухе: «Исправь осанку!», «К своим флажкам!».	1	УС33	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила подвижных игр.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять</li> </ul>	Проверить умения ориентироваться в пространстве	Групповые упражнения.	Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении игровых упражнений .	8.10	

				задания.					
17	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -строевые команды; Уметь: -выполнять упражнения с мячом; -выполнять упражнения с малыми гантелями, перетягивание каната.	Проверить качества быстроты и координации при выполнении упражнений.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	9.10	
18	Совершенствование навыков прыжков и метания.	1	УПОК З	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -метать малый мяч на дальность с места; -преодолевать полосу из пяти препятствий; -выполнять упражнения с малыми гантелями.	Закрепление знания и выработка умений при преодолении полосы препятствий	Контрольный учет по преодолению полосы из пяти препятствий.	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.	10.10	
19	Формирование навыков метания в цель.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила оказания первой помощи пострадавшему. Уметь: -перемещаться по пересеченной местности;	Закрепление навыков метания в цель	Индивидуальные и групповые упражнения.	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.	15.10	

				-метать по горизонтальной и вертикальной цели.					
20	Подвижные игры на воздухе: «Метко в цель», «Гонка мячей», «Все по местам!».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверить умения по темам «Метание мяча, бег»	Групповые упражнения.	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	16.10	
21	Формирование навыков метания, бега и прыжков.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -об опасных местах при передвижении по тротуару. Уметь: -выполнять ходьбу в колонне по одному, по два; бег в быстром темпе, челночный бег; -метать малый мяч на дальность с места.	Формирование навыков метания, бега и прыжков	Индивидуальные и групповые упражнения.	. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжка с поворотом на 180°.	17.10	
22	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила поведения во дворе во внеурочное время.	Дать представление о физическом развитии человека	Индивидуальные и групповые упражнения.	Проявлять координацию и быстроту во время выполнения	22.10	

				<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять построение и перестроения;</li> <li>-выполнять упражнения: прыжки, метания, лазания и перелезания;</li> <li>-выполнять заданные позы и и положения тела.</li> </ul>			челночного бега 3x10 м.		
23	Развитие гибкости и ловкости.	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-о влиянии на организм закаливания.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять бег и ходьбу разными способами;</li> <li>-выполнять построение и перестроения;</li> <li>-выполнять заданные позы и и положения тела.</li> </ul>	Формирование представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека	Индивидуальные и групповые упражнения.	<p>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Иметь представление о физическом развитии человека.</p> <p>Характеризовать показатели физического развития</p> <p>Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.</p>	23.10	
24	Подвижные игры на воздухе: «Мяч соседу», «Подвижная	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила подвижных игр.</li> </ul>	Формирование представлений о влиянии упражнений на	Групповые упражнения.		24.10	

	цель», «Дерево дружбы», «Замри».			Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	физическое развитие человека.				
25	Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -о положительном влиянии здорового образа жизни на настроение и успехи в учебе; -комплекс ОРУ с мячом. Уметь: -выполнять строевое упражнение «основная стойка»; -выполнять лазание по наклонной скамейке.	Формирование представлений о влиянии упражнений на физическое развитие человека.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке. Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	29.10	

26	Совершенствование навыков лазания.	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять строевое упражнение «основная стойка»;</li> <li>-выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно.</li> </ul>	<p>Формирование первоначальных представлений о технике выполнения: лазания.</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения.</p>	<p>Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке. Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p>	30.10	
<b>II четверть – 22 ч</b>									
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>									
27	Инструктаж по т/б. Подвижные игры: «Прыгающие воробышки»,	1	Закрепление.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила подвижных игр.</li> </ul> <p>Уметь:</p>	<p>Проверка навыков бега и ориентирования в пространстве</p>	<p>Групповые упражнения.</p>	<p>Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в</p>	12.11	

	«Построимся».			<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>			преодоления полосы препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		
28	Совершенствование навыков лазания, перелезания, метания.	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-требования к одежде при занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, через бревно;</li> <li>-лазать по канату;</li> <li>-выполнять кувырок вперед в группировке.</li> </ul>	Формирование первоначальных представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику кувырка вперед, лазанья по гимнастической стенке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	13.11	
29	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений.	1	УИПЗ З	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-правила проведения водных процедур.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения на</li> </ul>	Формирование первоначальных представлений о технику кувырка вперед	Индивидуальные и групповые упражнения.	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед. Соблюдать правила	14.11	

				<p>равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами);</p> <p>-выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей;</p> <p>-выполнять кувырок вперед в группировке;</p> <p>-выполнять стойку на лопатках, согнув ноги.</p>			<p>техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.</p>		
30	<p>Элементы спортивных игр. Пионербол.</p>	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения при занятиях;</p> <p>-правила игры «Пионербол».</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять технику бега и ходьбы;</p> <p>-ориентироваться в пространстве;</p> <p>-коллективно выполнять задания.</p>	<p>Проверка навыков бега и ориентирования в пространстве</p>	<p>Групповые упражнения.</p>	<p>Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>	19.11	
31	<p>Формирование навыков выполнения акробатических упражнений.</p>	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <p>-правила безопасного поведения при занятиях;</p> <p>-строевые упражнения «расчет на «первый-второй», повороты переступанием, построение в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в две.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и</p>	<p>Формирование знаний и выработка умений при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги</p>	<p>Индивидуальные и групповые упражнения.</p>	<p>Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	20.11	



				двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках, согнув ноги.			упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги.		
32	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять упражнения на равновесие (стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами); -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги.	Закрепление знаний и выработка умений при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги.	21.11	
33	Подвижные игры: «Альпинисты», эстафета.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь:	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при	Групповые упражнения.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	26.11	

				-выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	игре				
34	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -технику выполнения строевых упражнений (построение в шеренгу, размыкание, перестроение ); -комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Уметь: -выполнять упражнения на равновесие ; -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять лазание по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги.	Формировать первоначальных умений выполнять смывание приставными шагами в шеренге	Контроль за выполнением стойки на лопатках согнув ноги.	Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги.	27.11	
35	Совершенствование навыков	1	УСЗЗ		Закрепление умений выполнять	Индивидуальные и групповые	Соблюдать правила	28.11	

	выполнения акробатических упражнений.				размыкание приставными шагами в шеренге	упражнения.	техники безопасности при выполнении упражнений		
36	Элементы спортивных игр. «Пионербол».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Пионербол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Формирование умений работы в коллективе	Групповые упражнения.	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх	3.12	
37	Отработка акробатических упражнений. Формирование навыков лазания по канату.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила оказания первой помощи пострадавшим. Уметь: -выполнять упражнения на равновесие ; -выполнять ходьбу по бревну с перешагиванием мячей; -выполнять лазание по канату; -выполнять кувырок вперед в группировке; -выполнять стойку на лопатках согнув ноги	Формирование навыков лазания по канату.	Индивидуальные и групповые упражнения.	.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять лазание по канату	4.12	
38	Обучение лазанию по канату.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения	Закрепление навыков лазания	Индивидуальные и групповые	Соблюдать правила	5.12	

				на занятиях; -строевые команды и упражнения. Уметь: -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	по канату.	упражнения.	техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять лазание по канату		
39	Подвижные игры: «У ребят порядок строгий», «Карусель», «Жмурки».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Проверка ориентирования в пространстве	Групповые упражнения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр.	10.12	
40	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по подтягиванию.	1	УПОК З	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях. Уметь: -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	Формирование умения подтягиваться	Контрольный учет по подтягиванию.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при	11.12	

							выполнении подтягивания.		
41	Лазание по канату, акробатические упражнения. Учет по прыжкам в длину с места.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -технику прыжка в длину с места. Уметь: -выполнять команду «в обход шагом марш»; -выполнять комплекс ОРУ со скакалкой; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	Закрепление представлений о технике передвижения по гимнастической скамейке и стенке.	Контрольный учет по прыжкам в длину с места.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.	12.12	
42	Элементы спортивных игр. «Волейбол».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Волейбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Групповые упражнения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр.	17.12	
43	Закрепление техники выполнения акробатических	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь:	Закрепление техники выполнения акробатических	Индивидуальные и групповые упражнения.	Выявлять характерные ошибки в выполнении	18.12	

	упражнений, лазания по канату.			-выполнять акробатические упражнения (перекаты, лазания, висы, упоры); -выполнять ОРУ под музыку.	упражнений		перекатов в группировке. Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке.		
44	Проверка умения в лазании по канату произвольным способом.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; Уметь: -выполнять кувырок вперед; -выполнять висы стоя и лежа; -лазать по канату с захватом ногами каната.	Проверка акробатических навыков	Контрольный учет по лазанию по канату произвольным способом.	. Осваивать технику кувырка вперед, лазанья по гимнастической стенке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	19.12	

45	Элементы спортивных игр. «Волейбол».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Волейбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Групповые упражнения.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации проведения подвижных игр.	24.12	
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1.	УИПЗ З	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -надевать и снимать лыжи, переносить лыжи в руках; -передвигаться на лыжах в колонне.	Формирование первоначальных умений об истории возникновения лыж. Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	25.12	
47	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -требования к спортивной одежде по лыжной подготовке. Уметь: -передвигаться на лыжах в	Формирование навыков скользящего шага	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки	26.12	

				колонне; -выполнять построение и перестроение на лыжах.			выполнения лыжных ходов. Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Выполнять передвижение скользящим шагом		
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>									
48	Ознакомление с техникой скользящего шага.	1	УИПЗ 3	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; Выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу). Формирование навыков скользящего шага		Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Выполнять передвижение скользящим шагом	31.12	
<b>III четверть – 30 ч</b>									
49	Инструктаж по т\б Отработка техники	1	УС33		Совершенствован ие техники	Индивидуальные и групповые	Выполнять передвижение	14.01	



	скользящего шага.				скользящего шага	упражнения.	скользящим шагом		
50	Отработка техники скользящего шага.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом с палками; -выполнять строевые упражнения на лыжах (основная стойка на лыжах, построение в шеренгу).	Совершенствование техники скользящего шага	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении поворотов. Выполнять передвижение скользящим шагом	15.01	
51-52	Совершенствование скользящего шага без палок.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -о правильном дыхании при ходьбе и беге на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим шагом без палок; -выполнять строевые упражнения на лыжах (построение в шеренгу по одному на лыжах).	Совершенствование техники скользящего шага	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов. Осваивать технику поворотов переступанием на месте.	16.01-21.01	
53-54	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила поведения на игровых	Закрепление умений выполнять строевые команды на лыжах	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику поворотов переступанием на	22.01-23.01	

				<p>площадках в зимнее время.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвигаться скользящим шагом;</li> <li>-выполнять строевые упражнения на лыжах ;</li> <li>-выполнять повороты на лыжах (поворот на месте переступанием вокруг пяток);</li> <li>-скреплять лыжи и палки, передвигаться приставными шагами влево и вправо.</li> </ul>			<p>месте.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.</p>		
55-56	Подъем и спуск со склона.	2	УПОК 3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;</li> <li>-безопасный маршрут передвижения на спортивную площадку школу.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвигаться скользящим шагом;</li> <li>-выполнять подъем и спуск со склона;</li> <li>-выполнять строевые упражнения.</li> </ul>	Формирование умений выполнять спуск в низкой стойке.	Контрольный учет за передвижением скользящим шагом без палок.	<p>Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.</p> <p>Осваивать технику спуска в низкой стойке.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении спуска.</p> <p>Выявлять типичные ошибки в технике подъёма</p>	28.01-29.01	

							скользящим шагом.		
57	Подъем и спуск со склона.	1	УСЗЗ		Проверка знаний и умений выполнять подъем в уклон. Ступающий и скользящий шаг.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Выявлять типичные ошибки в технике подъема скользящим шагом.	30.01	
58-59	Отработка техники подъема и спуска со склона.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -правила оказания первой помощи пострадавшим на лыжне. Уметь: -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон 15-20°	Формирование умений выполнять спуск в низкой стойке.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику подъема «лесенкой». Моделировать технику базовых способов подъема и спуска. Выявлять типичные ошибки в технике подъема «лесенкой»	4.02-5.02	
60	Контроль выполнения спусков и подъемов со склона. Лыжный кросс.	1	УПОК 3		Проверка знаний и умений выполнять подъем в уклон. Ступающий и скользящий шаг.	Контрольный учет по технике спусков и подъемов без палок.	Моделировать технику базовых способов подъема и спуска.	6.02	
61-62	Закрепление техники передвижения на	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах;	Совершенствовать технику равномерного	Индивидуальные и групповые упражнения.	Проявлять выносливость при про-	11.02-12.02	

	лыжах.			-правила безопасного передвижения по тротуарам и перекресткам в зимнее время. Уметь: ; -выполнять спуск со склона в низкой стойке, спуск без палок; -выполнять подъем на склон 15-20°.	передвижения до 800м		хождении дистанции.		
63-64	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом; -выполнять подъем и спуск со склона; -выполнять строевые упражнения.	Совершенствовать технику равномерного передвижения	Индивидуальные и групповые упражнения.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника. Осваивать технику подъема «лесенкой». Моделировать технику базовых способов подъема и спуска. Выявлять типичные	13.02-18.02	

							ошибки в технике подъема «лесенкой»		
65	Учет по технике подъемов и спусков.	1	УПОК З	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -знать о пользе закаливания зимой. Уметь: - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.	Закрепление умений выполнять технику базовых способов подъема и спуска.	Контрольный учет техники подъемов и спусков в низкой и высокой стойках.	Моделировать технику базовых способов подъема и спуска. Выявлять типичные ошибки в технике подъема «лесенкой»	19.02	
66- 67	Закрепление техники передвижения на лыжах.	2	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах; -знать о пользе закаливания зимой. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом; - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.	Закрепить знания и умения полученные на уроках.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	20.02- 25.02	
68	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	УПОК З	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях на лыжах. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом;	Проверить знания и умения, полученные на уроках.	Контрольный учет прохождения дистанции 500 м	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	26.02	

				- выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; - выполнять строевые упражнения на лыжах.					
69-70	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	2	УСЗЗ		Закрепить знания и умения полученные на уроках.	Индивидуальные и групповые упражнения.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.	27.02-4.03	
71-74	Подвижные игры на воздухе: «Лисенок-медвежонок», «Гонки на санках», «Быстрый лыжник».	4	УСЗЗ	Знать: - правила безопасного поведения при занятиях; - правила подвижных игр. Уметь: - выполнять технику бега и ходьбы; - ориентироваться в пространстве; - коллективно выполнять задания.	Повторять изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках	Групповые упражнения.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	5.03 6.03 11.03 12.03	
75-76	Закрепление техники передвижения на	2	УСЗЗ	Знать: - правила безопасного поведения при занятиях на лыжах:	Закрепить знания и умения, полученные на	Индивидуальные и групповые упражнения.	Проявлять выносливость при	13.03-18.03	

	лыжах.			-знать о пользе закаливания зимой. Уметь: -передвигаться скользящим и ступающим шагом; - выполнять подъем и спуск со склона в низкой и высокой стойках; -выполнять строевые упражнения на лыжах.	уроках.		прохождении тренировочных дистанций.		
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>									
77	. Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Групповые упражнения.	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	19.03	
78	Разучивание акробатических упражнений	1	УИПЗ 3	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале. Уметь: -выполнять акробатические	Закрепление навыков акробатических упражнений	Индивидуальные и групповые упражнения.	. Осваивать технику выполнения стойки на лопатках,	20.03	

				упражнения (быстрая группировка с фиксацией, кувырок вперед в группировке)			выпрямив ноги. Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания.		
					<b>IV четверть -27 ч</b>				
79	Элементы спортивных игр «Баскетбол».	1	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь:	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при	Групповые упражнения.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	8.04	



				<ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>	игре				
80	Формирование навыков лазания и перелезания.	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения в гимнастическом зале;</li> </ul> <p>- Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках по горизонтальной скамейке в положении лежа на животе и бедрах;</li> <li>-выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.</li> </ul>	Формирование первоначальных представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Индивидуальные и групповые упражнения.	. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений	9.04	
81	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения в гимнастическом зале;</li> <li>- о значении закаливания в повседневной жизни.</li> </ul> <p>- Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейки, лазание, перелезания).</li> </ul>	Формирование первоначальных представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Индивидуальные и групповые упражнения.	. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении	10.04	

							упражнений		
82	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол». Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Групповые упражнения.	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	15.04	
83	Развитие гибкости, статического и динамического развития.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения в гимнастическом зале; - о значении закаливания в повседневной жизни. - Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесия (ходьба по рейке гимнастической скамейке, лазание, перелезание).	Формирование умений выполнять переползание в упоре на коленях	Индивидуальные и групповые упражнения.	Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. Осваивать технику переползания в упоре на коленях.	16.04	
84	Элементы спортивных игр. «Баскетбол».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила игры «Баскетбол».	Закрепление и совершенствование умений развивать	Групповые упражнения.	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных	17.04	

				<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять технику бега и ходьбы;</li> <li>-ориентироваться в пространстве;</li> <li>-коллективно выполнять задания.</li> </ul>	выносливость при игре		<p>играх.</p> <p>Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</p>		
85	Совершенствование техники упражнения с мячами. Прыжки в высоту.	1	УИПЗ 3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения при занятиях;</li> <li>-о правильном дыхании при ходьбе и беге.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять перебрасывание и ловлю мяча с руки на руку;</li> <li>метание малого мяча на дальность;</li> <li>-выполнять прыжки в высоту с разбега в три шага.</li> </ul>	Закрепление умения выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Индивидуальные и групповые упражнения.	<p>Осваивать технику прыжка с поворотом на 180°.</p>	22.04	
86	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1	УСЗЗ	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> <li>-о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять упражнения с</li> </ul>	Закрепление умения выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Индивидуальные и групповые упражнения.	<p>Осваивать технику малого мяча.</p> <p>Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные</p>	23.04	

				мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места).			ошибки при выполнении метания в цель.		
87	Подвижные игры: «Альпинисты», «Бег сороконожек», «Мяч соседу».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление умения выполнять метание теннисного мяча в горизонтальную цель	Групповые упражнения.	Взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	24.04	
88	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о требованиях к одежде на занятиях на спортивной площадке. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места);	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами	Индивидуальные и групповые упражнения.	Осваивать технику малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.	29.04	

				-выполнять прыжки в высоту с трех шагов.					
89	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять прыжки в высоту с трех шагов; -выполнять прыжки через скакалку.	Закрепление умения выполнять метание малого мяча в цель	Контрольный учет по прыжкам в высоту (50-60 м)	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку.	30.04	
90	Подвижные игры на воздухе: «Бой петухов», «Подвижная цель», «Передай мяч».	1	УС33	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Групповые упражнения.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	1.05	
91	Совершенствование техники метания малого мяча.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -строевые команды. Уметь: -выполнять упражнения с	Закрепление умения выполнять метание малого мяча в цель	Контрольный учет умений по метанию в цель.	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную	6.05	

				мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять прыжки в высоту с трех шагов; -выполнять прыжки через скакалку.			цель. Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку.		
92	Метание мяча. Развитие силы рук.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -комплекс ОРУ с гантелями. Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места); -выполнять упражнения с малыми гантелями.	Закрепление умения выполнять метание малого мяча в цель	. Контрольный учет по прыжкам в высоту (50-60 м)	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в вертикальную цель. Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку.	7.05	
93	Подвижные игры на воздухе: «Передай мяч», «Мяч соседу», «Подвижная цель».	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения при занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в пространстве; -коллективно выполнять задания.	. Закрепление и совершенствование умений развивать выносливость при игре	Групповые упражнения	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	8.05	
94	Совершенствование навыков	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения	. Закрепление умения выполнять	Индивидуальные и групповые	Выявлять характерные	13.05	

	метания и ловли мяча.			на занятиях; -строевые команды, Уметь: -выполнять упражнения с мячом (удары мяча о пол и ловля, метание малого мяча на заданное расстояние, метать в вертикальную цель с места, ведение мяча на месте).	метание малого мяча в цель	упражнения.	ошибки при выполнении метания в вертикальную цель.		
95	Развитие статического и динамического равновесия.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -технику ходьбы и бега (ходьба, переступая через препятствие, переваливаясь с ноги на ногу; бег в среднем темпе). Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (ходьба по рейке гимнастической скамейки).	Закрепление навыков ходьбы и бега	Индивидуальные и групповые упражнения.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега на носках. Осваивать технику перешагивания через предметы. Проявлять координацию в игровой деятельности. Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра.	14.05	
96	Подвижные игры на воздухе. Эстафета с мячами.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила подвижных игр. Уметь: -выполнять технику бега и ходьбы; -ориентироваться в	. Проверить знания и умения по темам «Ходьба, бег, прыжки»	Групповые упражнения.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	14.05	

				пространстве; -коллективно выполнять задания.					
97	Развитие статического и динамического равновесия.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила безопасного поведения в парках, скверах весной и летом. Уметь: -выполнять строевые команды; -выполнять комплекс ОРУ на месте; -выполнять упражнения в равновесии (бег по гимнастической скамейке, по бревну; повороты, стоя на бревне); -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (упражнения на уменьшенной площади опоры, с закрытыми глазами).	.Совершенствование представлений о лазании по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку	Индивидуальные и групповые упражнения	Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений.	15.05	
98	Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости.	1	УСЗЗ	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -правила закаливания весной и летом. Уметь: -выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие (ходьба, высоко поднимая бедро, переступая	Формирование первоначальных представлений о закаливании организма	Индивидуальные и групповые упражнения	Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий. Выполнять ходьбу с высоким под-	20.05	



				через набивные мячи); -выполнять многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу).			ниманием бедра. Описывать технику беговых упражнений.		
99	Отработка техники выполнения прыжков и бега.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -различные техники ходьбы и бега. Уметь: -выполнять строевые упражнения (построения – перестроения, повороты); -выполнять прыжки (прыжки в сторону толчком двух ног); -выполнять прыжки в длину с места.	Закрепление умений выполнять строевые упражнения	Контрольный учет по прыжкам в длину с места.	Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Выполнять перестроение из одной шеренги в две.  Знать историю возникновения Олимпийских игр. Выполнять ходьбу в разном темпе	20.05	
100	Учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -знать различные техники ходьбы и бега с сохранением осанки. Уметь: -выполнять прыжки с места в длину; -подтягиваться;	Закрепление навыков подтягивания и прыжков	Контрольный учет по прыжкам в длину с места и по подтягиванию.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их	21.05	

				-выполнять ОРУ при балансировке предметов.			цели: на развитие силы, быстроты, выносливости		
101	Контроль по бегу на 30м.	1	УПОК 3	Знать: -правила безопасного поведения на занятиях; -о двигательном режиме школьника на каникулах. Уметь: -выполнять бег с ускорением, прыжки в глубину.	Контроль беговых навыков	. Контрольный учет по бегу на 30 м	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	22.05	

102	Учет по прыжкам в длину с разбега.	1	УПОК 3	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> <li>-строевые команды.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять прыжки в длину с разбега,</li> <li>-выполнять метание мяча в парах на дальность с места.</li> </ul>	Контроль прыжковых навыков	Контрольный учет по прыжкам в длину с разбега в 5-7 м.	<p>Осваивать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Осваивать технику прыжков-многоскоков.</p>	27.05	
103-105	Что узнали. Чему научились во 2 классе.	3		<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасного поведения на занятиях;</li> <li>-правила безопасного поведения в парках, скверах весной и летом.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнять строевые команды;</li> <li>-выполнять комплекс ОРУ на месте;</li> <li>-выполнять упражнения в равновесии (бег по гимнастической скамейке, по бревну; повороты, стоя на бревне);</li> <li>-выполнять упражнения на</li> </ul>	Обобщение изученных теоритических и практических знаний и умений	Индивидуальные и групповые упражнения	<p>Выполнять ходьбу по наклонной скамейке.</p> <p>Осваивать комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>Проявлять качество гибкости при выполнении упражнений.</p>	28.05-29.05	

			статическое и динамическое равновесие (упражнения на уменьшенной площади опоры, с закрытыми глазами).						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

### **Учащиеся должны знать:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; *В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для

учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей - 2 класс (см. таблицу)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, 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					

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

**Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

## Требования к результатам

### ЛИЧНОСТНЫЕ

*У учащихся будут сформированы:*

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

*Учащиеся получают возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

### ПРЕДМЕТНЫЕ

*Учащиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закалывания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

#### Регулятивные

*Учащиеся научатся:*

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.



*Учащиеся получают возможность научиться:*

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

### **Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

### **Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **Список литературы**

Программа обеспечивается следующими учебными и методическими пособиями.

**Для учителя:**

В.И.Лях Физическая культура 1-4 кл. Просвещение.2013.

Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Стандарты второго поколения. Начальная школа. Просвещение. 2010

### **Дополнительная литература**

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. *Обучение во 2 классе по учебнику «Физическая культура»*. — М., АСТ, Астрель.2012