

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОЯРСКАЯ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА
– ДЕТСКИЙ САД

принято

на педагогическом совете

протокол № 2 от 02.09.2019

«Утверждаю»

Директор МОУ Красноярская НШ –

Детский сад

О.Ф.Кузнецова

Приказ № 15-о

от « 02 » сентября 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2 класс

2019-2020 учебный год

Составитель: Кузнецова Ольга Феодосьевна

1.Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Учебного плана МОУ Красноярская НШ – детский сад на 2019-2020 учебный год.
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре
6. Письма Минобразования РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры
7. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, «Просвещение» 2019 г.

Предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе 3 ч в неделю (99 ч). Изучаемый предмет относится к образовательной области «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных 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;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных

способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как 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. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

2. Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные 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;

Метапредметные 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 межпредметными 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.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся научатся :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3.Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Способы физкультурной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

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

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход;

Спуски: в низкой стойке.

Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,

Торможение: “плугом”.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

На материале лыжной подготовки: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

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.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7

виса лежа (кол-во раз)						
Прыжок в длину с места (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться колен лбом	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					
Плавание	Без учета времени					

4. Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Базовая часть – 78 час.

Подвижные игры – 18 час.

Гимнастика с элементами акробатики – 18 час.

Легкоатлетические упражнения – 21 час.

Лыжная подготовка – 21 час.

Вариативная часть – 24 час.

Подвижные(спортивные) игры с элементами баскетбола, футбола и игры разных народов – 24 час.

Плановых зачётов - 9, тестов - 5 ч.

5. Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 2 класс.

№	Наименование	Кол	Тип	Виды	Виды	Планируемые	Дом.	Проведено
---	--------------	-----	-----	------	------	-------------	------	-----------

	темы	-во час ов	урока	учебной деятель ности	контроля	результаты освоения материала	задание	Факт	план
1	Основы знаний о физкультурной деятельности. История возникновения ОИ	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Фронтальный	Текущий	Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений; основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Знать значение физкультуры для человека.	03.09	
2	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Тренироваться в строевых упражнениях.	04.09	
3	Способы физкультурной деятельности Составление режима дня. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления	Групповой	Текущий	Знать режим дня и его планирование	Выполнять упражнения для улучшения осанки	05.09	

			ия новых знаний						
4	Лёгкая атлетика Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Знать бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук. : равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов	Знать правила новых подвижных игр	10.09	
5	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять высокий старт с опорой на одну руку. Знать спец-ые беговые упражнения. Обучение движениям.	Развивать выносливость	11.09	
6	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся	1	Урок комплексного	Групповой	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при	Учится ходить на пятках и	12.09	

	направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»		применения ЗУН учащихся			выполнении беговых упражнений	носках		
7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Повторить упражнения для развития правильной осанки	17.09	
8	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперёд. Игра «Мышеловка»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять общеразвивающие упражнения	18.09	
9	Бег из различных ИП и с разным положением рук Игра «Вызов номеров»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения	19.09	
10	Беговые упражнения. Игра «Третий лишний»	1	Урок закрепления знаний	Групповой	Текущий	Знать подвижную игру «Охота на куропаток», «Перебежки под	Ежедневно выполнять утреннюю	24.09	

						обстрелом». Обучать ловле и передаче мяча.	гимнастик у		
11	Бег с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	тренироваться в челночном беге	25.09	
12	Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».		Урок комплексного применения ЗУН учащихся		Зачет - бег 30 м с высокого старта	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять упражнения по строевой подготовке	26.09	
13	Беговые упражнения.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	01.10	
14	Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты	1	Урок контроля, оценки знаний	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при	Ежедневно выполнять утреннюю	02.10	

			учащихся			выполнении беговых упражнений.	гимнастик у		
15	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения	03.10	
16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Осваивать технику броска	Тренироваться в выполнении строевых упражнений	08.10	
17	Броски большого мяча на дальность. Игра «Мяч соседу»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику броска	Тренироваться в выполнении строевых упражнений	09.10	
18	Броски большого мяча. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	Урок комплексного применения	Индивидуальный	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при	Выполнять упражнения на	10.10	

			ия ЗУН учащихся			выполнении броска	развитие внимания		
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска	Выполнять упражнения	15.10	
20	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Групповой	Тест – бросок большого мяча на дальность двумя руками	Осваивать технику броска различными способами.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	16.10	
21	Урок – соревнование. Эстафеты	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Зачёт - бег	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные	Выполнять упражнения на развитие координации движения	17.10	

						движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом			
22	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники-спортсмены»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Тренироваться в строевых упражнениях	22.10	
23	Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Игра «Море волнуется»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Тренироваться в строевых упражнениях	23.10	
24	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь излагать правила и условия проведения подвижных игр	Выполнять упражнения на развитие координации движения	24.10	
25	Подвижные игры. Игра «Волна».	1	Совершенствование	Индивидуальный	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при	Знать правила	05.11	

			вание и углубление знаний, умений.	й		выполнении технических действий в подвижных играх	новых подвижных игр		
26	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Развивать выносливость	06.11	
27	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Тренироваться в передаче мяча	07.11	
28\1	Спортивные игры. Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Повторить упражнения для развития правильной осанки	12.11	

	гимнастики.								
29/2	Волейбол. Знания о физической культуре. История возникновения Олимпийских игр.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Уметь моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств	Знать виды спорта	13.11	
30/3	Волейбол. Игра «Передача мяча». Способы физкультурной деятельности. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Зачёт – ОРУ	Уметь выполнять простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Знать правила закаливания	14.11	
31/4	<i>Подвижные игры.</i> Подвижные игры	1	Урок комплекс	Фронтальный	Текущий	Осваивать универсальные умения в	Выполнять	19.11	

	на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»		ного применения ЗУН учащихся			самостоятельной организации и проведении подвижных игр	упражнения на развитие координации и движения		
32/5	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь излагать правила и условия проведения подвижных игр	Выполнять упражнения на развитие выносливости	20.11	21.11
33/6	Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Выполнять упражнения на развитие выносливости	21.11	
34/7	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Выполнять упражнения на развитие координации и движения	26.11	

35/8	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1	Урок закрепления знаний	Групповой	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Тренироваться в прыжках через скакалку	27.11	
36/9	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».	1	Изучение нового материала.	Групповой	Текущий	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Выполнять упражнения по строевой подготовке	28.11	
37/10	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Выполнять упражнения на развитие внимания	03.12	
38/11	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Выполнять общеразвивающие упражнения	04.12	

	«Вызов номеров»								
39/1 2	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верёвочка»	1	Изучение нового материал а.	Фронтал ьный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Ежедневн о выполнять утреннюю гимнастик у	05.12	
40/1 3	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»	1	Изучение нового материал а.	Фронтал ьный	Текущий	Уметь соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнят ь упражнен ия на развитие внимания	10.12	
41/1 4	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты»	1	Изучение нового материал а.	Фронтал ьный	Текущий	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Выполняют ь общеразви вающие упражнен ия	11.12	
42/1 5	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти –	1	Изучение нового материал а.	Индиви дуальны й	Текущий	Развивать физические качества	Выполняют ь упражнен ия на развитие	12.12	

	поле»						координац ии движения		
43/1 6	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1	Совер- шенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Фронтал ьный	Тестиров ание - подтягива ние на низкой переклад ине из виса лежа	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».	Ежедневн о выполнять утреннюю гимнастик у	17.12	
44/1 7	Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники- спортсмены»	1	Изучение нового материал а.	Фронтал ьный	Текущий	Уметь описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Выполнят ь общеразви вающие упражнен ия	18.12	
45/1 8	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	1	Совер- шенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Индиви дуальны й	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Выполнят ь общеразви вающие упражнен ия	19.12	Ф. 24

46/1 9	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка»	1	Совершенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Индиви дуальны й	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Выполнят ь общеразви вающие упражнен ия	24.12	
47/2 0	<i>Спортивные игры.</i> Баскетбол. Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок.	1	Изучение нового материал а	Индиви дуальны й	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Упражняют ься в ведении мяча в шаге	25.12	
48/2 1	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	1	Урок обобщени я и системати зации знаний	Группов ой	Текущий	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Упражняют ься в ведении мяча в шаге	26.12	

49/1	Лыжная подготовка. Вводный. Ознакомление с правилами безопасности на лыжах.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Фронтальный	Текущий	Знать о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями на улице, на лыжах; знать технику передвижения и торможения на лыжах.	Кататься на лыжах.	14.01	
50/2	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь спускаться со склона. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Кататься на лыжах.	15.01	
51/3	Лыжные гонки. Игра «Проехать через ворота»	1	Урок закрепления знаний	Фронтальный	Текущий	Знать технику попеременного двухшажного хода с палками; знать технику передвижения и торможения на лыжах..	Кататься на лыжах.	16.01	
52/4	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Фронтальный	Текущий	Знать технику одновременного двухшажного хода с палками и технику попеременного двухшажного хода с	Кататься на лыжах.	21.01	

						палками			
53/5	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Знать требования к одежде и обуви во время занятий, ТБ.	Кататься на лыжах.	22.01	
54/6	Лыжные гонки. Спуски с горки. Игра «Спуск с поворотом»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, знать спуск в основной стойке.	Кататься на лыжах.	23.01	
55/7	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять повороты переступанием в движении. Уметь выполнять подъёмы на склон.	Кататься на лыжах.	28.01	
56/8	Лыжные гонки. Подъёмы на горку. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование и углубление знаний,	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять подъёмы на склон.	Кататься на лыжах.	29.01	

			умений.						
57/9	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Знать технику торможения «плугом»	Кататься на лыжах.	30.01	
58/10	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять спуски в различных стойках.	Кататься на лыжах.	04.02	
59/11	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах. Осваивать технику упражнений на лыжах	Кататься на лыжах.	05.02	
60/12	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений	Кататься на лыжах.	06.02	
61/1	Виды торможения:	1	Совер-	Индиви	Текущий	Уметь выполнять		18.02	

3	«плугом» и упором		шенство- вание и углублен ие знаний, умений.	дуальны й		торможение «плугом» и упором.	Кататься на лыжах.		
62/1 4	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1	Урок комплекс ного применен ия ЗУН учащихся	Индиви дуальны й	Текущий	Знать технику подъема «полуелоч кой» и «лесенкой». Спуски в различных стойках. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.	19.02	
63/1 5	Техника передвижения на лыжах.	1	Урок закреплен ия знаний	Фронтал ьный	Текущий	Знать технику передвижения на лыжах.	Кататься на лыжах.	20.02	
64/1 6	Спуски и подъёмы.	1	Совер- шенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Фронтал ьный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.	25.02	
65/1 7	Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение.	1	Совер- шенство- вание и углублен	Фронтал ь ный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.	26.02	

			ие знаний, умений.						
66/1 8	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием.	1	Совер- шенство- вание и углублен ие знаний, умений.	Индиви дуальны й	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.	27.02	
67/1 9	Передвижение на лыжах.	1	Урок обобщени я и системати зации знаний.	Индиви дуальны й	Зачёт – спуски и подъёмы.	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.	03.03 .	
68/2 0	Передвижение на лыжах. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Урок обобщени я и системати зации знаний.	Индиви дуальны й	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.	04.03	
69/2 1	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтал ьный	Зачет	Развивать выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.	05.03	

70/2 2	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.	Выполнять упражнения по строевой подготовке	10.03	
71/2 3	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Знать правила ведения и передачи баскетбольного мяча	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	11.03	
72/2 4	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться приставными шагами, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.	Выполнять общеразвивающие упражнения	12.03	
73/2 5	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтальный	Тестирование (ведение и передача баскетбольного мяча)	Отработать технику броска мяча. Знать правила игры в баскетбол	Упражняться в ведении мяча в шаге	17.03	

74/2 6	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	1	Изучение нового материал а.	Фронтал ьный	Текущий	Уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта	Упражнять ся в ведении мяча в шаге	18.03	
75/2 7	Волейбол. Игра «Неудобный бросок»	1	Изучение нового материал а.	Фронтал ьный	Текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр	Тренироват ься в выполнени и строевых упражнени й	19.03	
76/2 8	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1	Совершен ство- вание и углублен ие знаний, умений.	Индиви дуальны й	Текущий	Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Выполнять общеразви вающие упражнени я	31.03	
77/2 9	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	Совершен ство- вание и углублен ие знаний, умений.	Индиви дуальны й	Текущий	Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Развивать свою выносливо сть	01.04	

78/3 0	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Знать техники передачи и ловли мяча. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Развивать свою выносливость	02.04	
79/1	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	1	Изучение нового материала	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Выполнять упражнения на развитие внимания	07.04	
80/2	Гимнастика. Лазанье.	1	Изучение нового материала	Фронтальный	Текущий	Уметь лазать по канату	Выполнять общеразвивающие упражнения	08.04	
81/3	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Уметь лазать по канату, выполнять прыжки	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	09.04	
82/4	Гимнастика. Упражнения на низкой	1	Изучение нового материал	Фронтальный	Тест – наклон вперед не	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Выполнять упражнения на	14.04	

	гимнастической перекладине		а		сгибая ног		развитие выносливо сти		
83\5	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	Совершен ство- вание и углублен ие знаний, умений.	Фронтал ьный	Текущий	Разучить наклоны вперед из положения сидя. Закрепить навыки прыжков через скакалку.	Выполнять упражнени я на развитие координац ии движения	15.04	
84\6	Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	1	Урок закреплен ия знаний	Индиви дуальны й	Текущий	Разучить поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. Закрепить наклоны вперед из положения сидя. .	Выполнять упражнени я по строевой подготовке	16.04	
85/7	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтал ьный	Тест – подниман ие и опускани е туловища из положени я лёжа на спине.	Закрепить умения делать упражнения в равновесии. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	21.04	

86/8	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Знать правила метания, бега и прыжков. Развивать ловкость, скоростную выносливость	Знать правила новых подвижных игр	22.04	
87/9	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча по прямой, по дуге, с остановками	Развивать выносливость	23.04	
88/10	Футбол. Ведение мяча. Игра «Вышибала»	1	Урок закрепления знаний	фронтальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча по прямой, по дуге, с остановками	Знать правила новых подвижных игр	28.04	
89/11	Футбол. Ведение мяча между стоек. Игра «Липкий мяч»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча между стоек	Повторить упражнения для развития правильной осанки	29.04	
90\12	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд»	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча между стоек	Упражняться в ведении мяча в шаге	30.04	

91/1 3	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой»	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь остановить катящегося мяча внутренней частью стопы	Знать правила новых подвижных игр	06.05	
92\1 4	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – наклоны вперед к ногам из положения сидя.	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Повторить упражнения для развития правильной осанки	07.05	
93/1 5	Легкая атлетика Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачет – 1000 м	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Тренироваться в челночном беге	12.05	
94/1 6	Легкая атлетика Преодоление полосы препятствия.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Разучить преодоление полосы препятствия. Закрепить умения бегать и прыгать	Выполнять общеразвивающие упражнения	13.05	
95/1 7	Легкая атлетика Прыжки в длину с разбега.	1	Урок обобщения и	Фронтальный	Текущий	Разучить прыжки в длину с разбега. Разучить новые подвижные игры	Упражняться в прыжках в	14.05	

			систематизации знаний				длину с разбега		
96/18	Подвижные игры на материале гимнастики	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачёт – упражнения на координацию	Уметь передвигаться по наклонной гимн. скамейке	Выполнять упражнения на развитие внимания	19.05	
97/19	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – прыжок в длину с места	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега.	Выполнять общеразвивающие упражнения	20.05	
98/20	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – наклоны вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Повторить упражнения для развития правильной осанки	21.05	
99/21	Подвижные игры разных народов	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	26.05	

100/ 22	Подвижные игры на материале гимнастики	1	Урок обобщени я и системати зации знаний.	Фронтал ьный	Зачёт – упражнен ия на координа цию	Уметь передвигаться по наклонной гимн. скамейке	Выполнять упражнени я на развитие внимания	27.05	
101/ 23	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индиви дуальны й	Тест – прыжок в длину с места	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега.	Выполнять общеразви вающие упражнени я	27.05	
102/ 24	Итоговый урок Подвижные игры разных народов	1	Урок обобщени я и системати зации знаний	Фронтал ьный	Текущий	Задания на лето. Знать о правилах поведения на улице, у воды.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику	28.05	