**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 МБОУ «Старокишитская НОШ» на 2012-2013 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,2011

8. Kонцепции УМК «Перспектива»

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязатель­ный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). 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 **з**наний 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.

### **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 равновесии. 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*

*Организующие 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 х 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 «двушажный» 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.

Требования к качеству освоения программного материала

***В результате изучения физической культуры ученик должен******знать/понимать:***

Иметь представления:

- об истории первых Олимпийских игр;

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультур­ных пауз (физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культуры;

Уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;  
-выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития

основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливо­сти);

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повсе­дневной жизни:***

* для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закали­вающих процедур;
* преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**- д**емонстрировать уровни двигательной подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед не сгибая ног | 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 | | | | | |

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре**

Класс 2

Учитель Ситдикова Милеуша Асхадулловна

Количество часов: 102 часа; в неделю 3 часа

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.

Планирование составлено на основе «Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений», А.П.Матвеев, Москва «Просвещение» - 2011г.

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура, 2 класс, Москва «Просвещение» - 2012г.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **Виды учебной деятельности** | **Виды контроля** | **Планируемые результаты**  **освоения материала** | **Дом. задание** | **Проведено** | | | | | | | |
| **Факт** | | | **план** | | | | |
| 1 | **I четверть –27 часов**  Основы знаний о физкультурной деятельности. Подвижные игры | 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. |  | | |  | | | | |
| 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. |  | | |  | | | | |
| 3 | Способы физкультурной деятельности Составление   режима   дня. Подвижные игры | 1 | Урок изучения и первичного закрепления новых знаний | Групповой | Текущий | Знать режим дня  и его  планирование | Выполнять упражнения для улучшения осанки |  | | |  | | | | |
| 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 вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. : равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов | Знать правила новых подвижных игр |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 6 | Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома» | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Групповой | Текущий | Уметь соблюдать    правила    техники безопасности     при   выполнении беговых   упражнений | Учится ходить на пятках и 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 |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 10 | Беговые упражнения. Игра «Третий лишний» | 1 | Урок закрепления знаний | Групповой | Текущий | Знать подвижную игру подвижную игру «Охота на куропаток», «Перебежки под обстрелом». Обучать ловле и передаче мяча. | Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 14 | Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты | 1 | Урок контроля, оценки знаний учащихся | Групповой | Текущий | Уметь проявлять         качества силы, быстроты,   выносливости   и  координации   при   выполнении    беговых  упражнений. | Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 18 | Броски большого мяча. Игра «Шишки, жёлуди, орехи» | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Индивидуальный | Текущий | Уметь проявлять         качества силы, быстроты,   выносливости   и  координации   при   выполнении    броска | Выполнять упражнения на 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 общеразвивающие упражнения |  | | |  | | | | |
| 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 |  | | |  | | | | |
| 21 | Урок – соревнование. Эстафеты | 1 | Совер-шенство-  вание 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 движения в метании;  пробегать в равномерном темпе  10 минут, чередовать с бегом | Выполнять упражнения на развитие координации движения |  | | |  | | | | |
| 22 | *Подвижные игры* с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены» | 1 | Совер-шенство-  вание 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 |  | | |  | | | | |
| 23 | Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Игра «Море волнуется» | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Осваивать универсальные умения   в  самостоятельной   организации    и  проведении    подвижных  игр | Тренироваться в строевых упражнениях |  | | |  | | | | |
| 24 | Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами. | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Групповой | Текущий | Уметь излагать   правила    и  условия проведения    подвижных   игр | Выполнять упражнения на развитие координации движения |  | | |  | | | | |
| 25 | Подвижные игры. Игра «Волна». | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Взаимодействовать       в  парах и  группах   при   выполнении    технических   действий   в  подвижных играх | Знать правила новых подвижных игр |  | | |  | | | | |
| 26 | Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос» | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Групповой | Текущий | Уметь принимать   адекватные    решения  в  условиях   игровой   деятельности | Развивать выносливость |  | | |  | | | | |
| 27 | Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля» | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Осваивать   двигательные  действия,   составляющие   содержание  подвижных   игр | Тренироваться в передаче мяча |  | | |  | | | | |
|  | **II четверть - 21 час.** |  |  |  |  |  |  |  | |  | | | | | |
| 28\1 | *Спортивные игры.* Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики. | 1 | Урок изучения и первич-ного закреп-ления новых знаний | Индивидуальный | Текущий | Осваивать универсальные умения  по самостоятельному    выполнению   упражнений   в оздоровительных   формах   занятий. | Повторить упражнения для развития правильной осанки |  | | | | |  | | |
| 29/2 | Волейбол.        Знания о физической культуре. История возникновения Олимпийских игр. | 1 | Урок изучения и первич-ного закреп-ления новых знаний | Групповой | Текущий | Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Уметь моделировать  физические нагрузки   для  развития   основных физических   качеств | Знать виды спорта |  | | | |  | | | |
| 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 |  | | | |  | | | |
| 31/4 | *Подвижные игры.* Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок» | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Фронтальный | Текущий | Осваивать универсальные умения   в  самостоятельной   организации    и  проведении    подвижных  игр | Выполнять упражнения на развитие координации 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 |  | | | |  | | | |
| 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 |  | | | |  | | | |
| 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 движения |  | | | |  | | | |
| 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 |  | | | |  | | | |
| 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!»,  «Воль- но!»,   «Шагом   марш!»,   «На  месте!»,  «Равняйсь!»,   «Стой!». | Выполнять упражнения по строевой подготовке |  | | | |  | | | |
| 37/10 | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам» | 1 | Изучение нового материа-  ла. | Фронтальный | Текущий | Уметь описывать   технику  разучиваемых   акробатических     упражнений. | Выполнять упражнения на развитие внимания |  | | | |  | | | |
| 38/11 | Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров» | 1 | Изучение нового материала. | Индивидуальный | Текущий | Осваивать   технику   акробатических   упражнений    и  акробатических  комбинаций. | Выполнять общеразвивающие упражнения |  | | | |  | | | |
| 39/12 | Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра « Верёвочка» | 1 | Изучение нового материала. | Фронтальный | Текущий | Осваивать универсальные умения  по взаимодействию    в парах   и  группах   при   разучивании акробатических    упражнений. | Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику |  | | | |  | | | |
| 40/13 | Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок» | 1 | Изучение нового материала. | Фронтальный | Текущий | Уметь соблюдать дисциплину и правила  техники   безопасности    в условиях     учебной     и    игровой деятельности | Выполнять упражнения на развитие внимания |  | | | |  | | | |
| 41/14 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра « Космонавты» | 1 | Изучение нового материала. | Фронтальный | Текущий | Осваивать умения   выполнять универсальные     физические    упражнения. | Выполнять общеразвивающие упражнения |  | | | |  | | | |
| 42/15 | Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекати – поле» | 1 | Изучение нового материала. | Индивидуальный | Текущий | Развивать физические   качества | Выполнять упражнения на развитие координации движения |  | | | |  | | | |
| 43/16 | Гимнастика. Висы. Эстафеты. | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Фронтальный | Тестирование -подтягивание на низкой перекладине 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!». | Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику |  | | | |  | | | |
| 44/17 | Гимнастика. Опорный прыжок. Игра «Конники- спортсмены» | 1 | Изучение нового материала. | Фронтальный | Текущий | Уметь описывать   технику  разучиваемых   акробатических     упражнений. | Выполнять общеразвивающие упражнения |  | | | |  | | | |
| 45/18 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Осваивать   технику   акробатических   упражнений    и  акробатических  комбинаций. | Выполнять общеразвивающие упражнения |  | | | |  | | | |
| 46/19 | Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка» | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Осваивать универсальные умения  по взаимодействию    в парах   и  группах   при   разучивании акробатических    упражнений. | Выполнять общеразвивающие упражнения |  | | | |  | | | |
| 47/20 | *Спортивные игры*. Баскетбол. Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанок. | 1 | Изучение нового материала | Индивидуальный | Текущий | Осваивать универсальные умения   контролировать     величину  нагрузки   по  частоте   сердечных  сокращений    при   выполнении    упражнений     на   развитие физических   качеств | Упражняться в ведении мяча в шаге |  | | | |  | | | |
| 48/21 | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему» | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний | Групповой | Текущий | Осваивать универсальные умения    управлять    эмоциями    в процессе   учебной   и  игровой   деятельности | Упражняться в ведении мяча в шаге |  | | | |  | | | |
|  | **III четверть - 30 часов** |  |  |  |  |  |  |  | | | | |  | | |
| 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. |  | | | | |  | | |
| 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. |  | | | | |  | | |
| 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. |  | | | | |  | | |
| 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 палками | Кататься на лыжах. |  | | | | |  | | |
| 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. |  | | | | |  | | |
| 54/6 | Лыжные гонки. Спуски с горки. Игра «Спуск с поворотом» | 1 | Совер-шенство-  вание 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. |  | | | | |  | | |
| 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. |  | | | | |  | | |
| 56/8 | Лыжные гонки. Подъёмы на горку. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку». | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Фронтальный | Текущий | Уметь выполнять подъёмы на склон. | Кататься на лыжах. |  | | | | |  | | |
| 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. |  | | | | |  | | |
| 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. |  | | | | |  | | |
| 59/11 | Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках». | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Фронтальный | Текущий | Уметь передвигаться на лыжах .Осваивать   технику       упражнений на лыжах | Кататься на лыжах. |  | | | | |  | | |
| 60/12 | Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах. | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Осваивать универсальные умения  по взаимодействию    в парах   и  группах   при   разучивании    упражнений | Кататься на лыжах. |  | | | | |  | | |
| 61/13 | Виды торможения: «плугом» и упором | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Уметь выполнять торможение «плугом» и упором. | Кататься на лыжах. |  | | | | |  | | |
| 62/14 | Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой» | 1 | Урок комплексного применения ЗУН учащихся | Индивидуальный | Текущий | Знать технику подъема «полуелоч кой» и «лесенкой». Спуски в различных стойках. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 63/15 | Техника передвижения на лыжах. | 1 | Урок закрепления знаний | Фронтальный | Текущий | Знать технику передвижения на лыжах. | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 64/16 | Спуски и подъёмы. | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Фронтальный | Текущий | Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 65/17 | Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение. | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Фронталь ный | Текущий | Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 66/18 | Пробежка по лыжне.  Повороты переступанием. | 1 | Совер-шенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 67/19 | Передвижение на лыжах. | 1 | Урок  обобщения и системати  зации  знаний. | Индивидуальный | Зачёт – спуски и подъёмы. | Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах. | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 68/20 | Передвижение на лыжах. Игра «Кто дальше скатится с горки». | 1 | Урок  обобщения и системати  зации  знаний. | Индивидуальный | Текущий | Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 69/21 | Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах. | 1 | Урок контроля, оценки знаний учащихся | Фронтальный | Зачет | Развивать выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. Уметь передвигаться на лыжах | Кататься на лыжах. | |  | | | |  | | |
| 70/22 | *Спортивные игры.* Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колоне» | 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 | |  | | | |  | | |
| 71/23 | 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 | |  | | | |  | | |
| 72/24 | 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 | |  | | | |  | | |
| 73/25 | 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 | |  | | | |  | | |
| 74/26 | Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна» | 1 | Изучение нового материала. | Фронтальный | Текущий | Уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь   выполнить  основные  движения с мячом по видам спорта | Упражняться в ведении мяча в шаге | |  | | | |  | | |
| 75/27 | Волейбол. Игра «Неудобный бросок» | 1 | Изучение нового материала. | Фронтальный | Текущий | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр | Тренироваться в выполнении строевых упражнений | |  | | | |  | | |
| 76/28 | Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты. | 1 | Совершенство-  вание и углубление знаний, умений. | Индивидуальный | Текущий | Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Описывать  разучиваемые технические    действия   из  спортивных  игр. | Выполнять общеразвивающие упражнения | |  | | | |  | | |
| 77/29 | Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей» | 1 | Совершенство-  вание и углубление знаний,  умений. | Индивидуальный | Текущий | Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Проявлять   быстроту   и   ловкость  во  время   подвижных   игр. | Развивать свою выносливость | |  | | | |  | | |
| 78/30 | 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 | |  | | | |  | | |
|  | **IV четверть –24 часа** |  |  |  |  |  |  | |  | | | | |  | |
| 79/1 | Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.  Танцевальные упражнения. | 1 | Изучение нового материала | Индивидуальный | Текущий | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Выполнять упражнения на развитие внимания | |  | | | | |  | |
| 80/2 | Гимнастика. Лазанье. | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный | Текущий | Уметь лазать по канату | Выполнять общеразвивающие упражнения | |  | | | | |  | |
| 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 | |  | | | | |  | |
| 82/4 | Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине | 1 | Изучение нового материала | Фронтальный | Тест – наклон вперед не сгибая ног | Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе. | Выполнять упражнения на развитие выносливости | |  | | | | |  | |
| 83\5 | Гимнастика. Акробатические комбинации | 1 | Совершенство-  вание и углубление знаний, умений. | Фронтальный | Текущий | Разучить наклоны вперед из положения сидя. Закрепить навыки прыжков через скакалку. | Выполнять упражнения на развитие координации движения | |  | | | | | |  |
| 84\6 | Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. | 1 | Урок закрепления знаний | Индивидуальный | Текущий | Разучить поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. Закрепить наклоны вперед из положения сидя. . | Выполнять упражнения по строевой подготовке | |  | | | | | |  |
| 85/7 | Гимнастические упражнения прикладного характера | 1 | Урок контроля, оценки знаний учащихся | Фронтальный | Тест – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. | Закрепить умения делать упражнения в равновесии. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу. | Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику | |  | | | | | |  |
| 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 вынос-ливость | Знать правила новых подвижных игр | |  | | | | | |  |
| 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 | |  | | | | | |  |
| 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 | |  | | | | | |  |
| 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 | |  | | | | | |  |
| 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 | |  | | | | | |  |
| 91/13 | 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 | |  | | | | | |  |
| 92\14 | 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 | |  | | | | | |  |
| 93/15 | *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 | |  | | | | | |  |
| 94/16 | *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 | |  | | | | | |  |
| 95/17 | *Легкая атлетика* Прыжки в длину с разбега. | 1 | Урок  обобщения и систематизации  знаний | Фронтальный | Текущий | Разучить прыжки в длину с разбега. Разучить новые подвижные игры | Упражняться в прыжках в 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 | |  | | | | | |  |
| 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 | |  | | | | | |  |
| 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 | |  | | | | | |  |
| 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 | |  | | | | | |  |
| 100/22 | 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 | |  | | | | | |  |
| 101/23 | 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 | |  | | | | | |  |
| 102/24 | Итоговый урок  Подвижные игры разных народов | 1 | Урок обобщения и систематизации знаний | Фронтальный | Текущий | Задания на лето. Знать о правилах поведения на улице, у воды. | Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику | |  | | | | | |  |