

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
им. Ю.К. КАРАКЕТОВА а. ЭЛЬТАРКАЧ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 2 класса
(3 часа в неделю, 99 ч)

Уровень:
Учитель:
Квалификационная
категория:

Базовый, общеобразовательный
Лайпанов Руслан Рамазанович
Первая категория

2017-2018 уч. г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы по физической культуре, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и планируемых результатов начального общего образования учеников МКОУ «СОШ а.Эльтаркач.»

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. **Автор: В.И. Лях.**

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

I. Планируемый результат

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и

склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

II. Содержание учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе – 102 часа.

**III. Учебно– тематический план.
2 класс.**

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	9
2	легкая атлетика	24
3	гимнастика с основами акробатики	18
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	51
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - * овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Форма занятий	Элементы содержания	Планируемые Результаты	Дата проведения	
					По плану	По факту
<i>Основы знаний -1 ч. (9 часов)</i>						
1	Инструктаж по технике безопасности.	Вводный	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	04.09.	
<i>Легкая атлетика – 12 ч. (24 часа)</i>						
2	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.	05.09.	
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	09.09.	
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	11.09.	

				максимальной скоростью до 60м.			
5	Развитие скоростных способностей.	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	12.09.		
6	Развитие скоростной выносливости.	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	16.09.		
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м П/и «Сделай наоборот».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	18.09.		
8	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	19.09.		
9	Развитие силовой выносливости.	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.	23.09.		
10	Развитие	комплексный	Обучение видам бега (змейкой,	Уметь демонстрировать	25.09.		

	координационных способностей.		«лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседалки».	ь прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.			
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	ОРУ с мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	26.09.		
12	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	30.09.		
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	02.10.		

Основы знаний- 2 ч. (9 часов)

14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	вводный	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Знать требования инструкций по технике безопасности .	03.10.		
15	Мозг и нервная система	новые знания	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	Получать представление о работе мозга и нервной системы.	07.10.		

Подвижные игры 51 часов

16	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	09.10. 10.10.		
17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.						
18	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	совершенствование	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.	14.10. 16.10.		
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.						
20	Развитие ориентирования в пространстве.	обучение	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	Уметь ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.	17.10. 21.10.		
21	Развитие ориентирования в пространстве.						
22	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	совершенствование	ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	Уметь найти свое место в колонне.	23.10. 24.10.		
23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.						
24	Развитие скоростно – силовых способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «У дочка».	Уметь работать с гимнастической стенкой.	28.10. 06.11.		
25	Развитие скоростно – силовых						

	способностей.						
26	Комплексное развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, прыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.	Уметь работать с гимнастической скамьей.	07.11. 11.11.		
27	Комплексное развитие координационных способностей.						
28	Закрепление и совершенствование	совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	13.11. 14.11.		
29	Закрепление и совершенствование						
30	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	обучение	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».	Уметь ориентироваться в пространстве.	18.11. 20.11.		
31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку						
32	Комплексное развитие координационных способностей.	совершенствование	Повторение элементов метания мяча (способом из-за головы) в	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.	21.11.		
33	Комплексное развитие координационных способностей.		горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».		25.11.		

34	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	обучение	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Уметь выполнять различные варианты ловли мяча.	27.11. 28.11.		
35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.						
36	Реакция на летящий мяч.	комплексный	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	Уметь Корректировать движение при ловле и передаче мяча.	02.12. 04.12.		
37	Реакция на летящий мяч.						
38	Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	Уметь показать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться под ритм.	05.12. 09.12.		
39	Развитие кондиционных и координационных способностей.						
40	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	обучение	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу.	Уметь вести мяч без потерь.	11.12.		
41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.		Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».		12.12.		
42	Игровые задания на овладение командными навыками.	комплексный	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди»,	Уметь применять в игре защитные действия.	16.12. 18.12.		

43	Игровые задания на овладение командными навыками.		«Охотники и утки».				
44	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	комплексный	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».	Уметь взаимодействовать с партнером.	19.12. 23.12.		
45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.						
Основы знаний -2 ч. (9 часов)							
46	Пища и питательные вещества	Знакомство с новым материалом	Узнавание, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	Давать ответы на вопросы к рисункам	25.12		
47	Знания о физической культуре.	Знакомство с новым материалом	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Знать требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.	26.12.		
48	П/игра «По местам».	вводный	Тренировка в построении	Уметь выполнять команды	30.12.		
49	Техника безопасности на уроках					15.01.	
50	Освоение навыков ходьбы.	обучение	Повторение ступающего шага.	Уметь передвигаться ступающим шагом.	16.01.		
51	Освоение навыков ходьбы						

52	Развитие координационных способностей при ходьбе	обучение	Прохождение дистанции .	Уметь продвигаться по дистанции.	20.01. 22.01.		
53	Развитие координационных способностей при ходьбе						
54	Игровые задания на овладение командными навыками.	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».	Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.	23.01. 27.01.		
55	Игровые задания на овладение командными навыками.						
56	Развитие координационных движений	комплексный	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке	Уметь выполнять подъем изученными способами.	29.01. 30.01.		
57	Развитие координационных движений						
58	«Кто дольше прыгнет».	совершенствование	Подвижная игра	Корректировка техники прыжка	03.02. 05.02.		
59	«Кто дольше прыгнет».						
60	Развитие ловкости.	совершенствование	Освоение техники . Попеременный двухшажный ход	Уметь взаимодействовать со сверстниками в	06.02. 10.02.		

61	Развитие ловкости.			процессе освоения			
62	Развитие координационных движений при прыжке	совершенствование	Повороты приставными шагами.	Уметь выполнять повороты изученными способами.	12.02. 13.02.		
63	Развитие координационных движений при прыжке						
64	Развитие координационных движений при прыжке	совершенствование	Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	Уметь продвигаться по дистанции.	17.02. 19.02.		
65	Развитие координационных движений при прыжке						
66	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	совершенствование	Подвижная игра «Охотники и олени».	Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.	20.02. 24.02.		
67	Реакция на летящий мяч.						
68	Подведение итогов подготовки.	комплексный	Игры с бегом .Подвижная игра «на буксире»	Уметь взаимодействовать с партнерами по игре.	26.02.		
Основы знаний – 2 ч. (9 часов)							
69	Вода и питьевой режим	Знакомство с новым материалом	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	Давать ответы на вопросы к	27.02.		

				рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.			
70	Режим дня и личная гигиена.	Изучение нового материала	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	Знать основные положения режима дня школьника.	02.03.		
Гимнастика с элементами акробатики -18 ч. (30 часов)							
71	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	вводный	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	04.03. 05.03.		
72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.						
73	Освоение навыков акробатических упражнений.	обучение	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	09.03. 11.03.		
74	Освоение навыков акробатических упражнений.						
75	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	комплексный	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку.	12.03.		
76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.						

77	Освоение висов и упоров.	обучение	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать перекаты.	16.03.		
78	Освоение висов и упоров.						
79	Освоение строевых упражнений.	комплексный	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег;4x9 . П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.	18.03. 19.03.		
80	Освоение навыков равновесия.	обучение	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Большая кошка».	Уметь держать равновесие.	23.03.		
81	Освоение навыков равновесия.						
82	Освоение танцевальных элементов.	совершенство	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».	Корректировка техники выполнения упражнений.	25.03. 06.04.		
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей	комплексный	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4x9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»	Корректировка техники выполнения упражнений.	08.04.		
84	Развитие силы и гибкости.	совершенство	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».	Уметь демонстрировать физические кондиции.	09.04.		
85	Развитие силы и гибкости.						
86	Развитие	обучение	Упражнения на осанку.	Уметь демонстрировать	13.04.		

	координационных способностей.		Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется».	ь физические кондиции.	15.04.		
87	Развитие силы и ловкости.	обучение	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно».	Уметь держать «захват ногами».	16.04.		
88	Заключительный урок по гимнастике.	совершенствование	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	Корректировка техники выполнения упражнений.	20.04.		
Основы знаний- 1 ч (9 часов)							
89	«История спортивных игр».	Изучение нового материала	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми- волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.	22.04.		
Легкая атлетика- 12 ч (24 часа)23.04.							
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь отвечать на вопросы.	27.04.		
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	обучение	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте. Оценивание по технике исполнения.	29.04.		
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	30.04.		

	способностей.		местам».				
93	Развитие скоростно-силовых способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.	04.05.		
94	Развитие координационных способностей	комплексный	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.	06.05.		
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Корректировка техники выполнения упражнений.	07.05.		
96	Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.	Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель.	11.05.		
97	Развитие силовой выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	13.05.		
98	Кроссовая подготовка	совершенствование	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой	14.05.		

			выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	местности до 1 км.		
99	Развитие координационных способностей в прыжках	совершенствование	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	18.05.	
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	совершенствование	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	20.05.	
101	Кроссовая подготовка	комплексный	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1 км.	21.05.	
Основы знаний- 1 ч (9 часов)						
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	Изучение нового материала	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры.	25.05.	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2016
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Москва : «Учитель»,2015
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2016.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.