

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19 г. Ивдель п. Сама

Рабочая программа
по физической культуре
2 класс (ФГОС)

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Требования к уровню подготовки учащихся.
5. Планируемые результаты освоения программы.
6. Система оценки достижения планируемых результатов. Критерии оценивания.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Материально-технические средства для реализации программы

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе ФГОС второго поколения

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ,(2009г.), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной программы начального общего образования и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича , 1-4 классы» (2011г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам, контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Учебно-тематическое планирование

№ п\п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	9
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	17
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	Лыжные гонки	21
6	Плавание	1
Итого		102

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 вися 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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

Легкая 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на

расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных

положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «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. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

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

Подвижные игры

На материале раздела "Гимнастика с основами акробатики": «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

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.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2 КЛАСС (102 ЧАСА)

№ п/п	№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во час.	Основное содержание обучения	Планируемые результаты обучения		Дата
					предметные умения	универсальные учебные действия	
1	2	3	4	5	6	7	8
Знания о физической культуре 9(1)							
1	1	Инструктаж по технике безопасности.	1	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Личностные Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Коммуникативные Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Регулятивные Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Познавательные	
Лёгкая атлетика 24(12)							
2	1	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической	Учебно-познавательный интерес к способам решения поставленных задач.	

				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».	культуры. Знать различия длины шагов бега и где их можно применять. Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения. Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением. Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Личностные – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; Регулятивные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Коммуникативные Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Познавательные	
3	2	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».			
4	3	Развитие координационных способностей Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».			
5	4	Развитие скоростных способностей.	1	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».			
6	5	Развитие скоростной выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по	Правила игры Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты Знать технику		

				сигналу. Бег 1000 м . П/игра «День и ночь».	выполнения прыжков и приземления.	
7	6	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	ОРУ с теннисным 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 метров. П/и «Делай наоборот».	Составление режима дня и правила личной гигиены. Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	
8	7	Развитие координационных способностей.	1	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.		
9	8	Развитие силовой выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.		
10	9	Развитие	1	Обучение видам бега		

		координационных способностей.		(змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали».			
11	10	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».			
12	11	Развитие координационных способностей.	1	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.			
13	12	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.			
Знания о физической культуре							
9(2)							
14	2	Физическая культура как система	1	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической	Составление режима дня и правила личной	Личностные Управлять своими	

		разнообразных форм занятий физическими упражнениями.		культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	гигиены. Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	эмоциями в различных ситуациях Регулятивные Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Познавательные Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	
15	3	Мозг и нервная система	1	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.			
Подвижные игры, элементы спортивных игр.							
30							
16	1	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч».	Связь физических качеств с физическим развитием. Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр.	Личностные Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.	
17	2	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	1	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч».	Знать упражнения на формирования правильной осанки. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.).	
18	3	Закрепление и совершенствование	1	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков			

		навыков в прыжках.		на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.	Познавательные Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Регулятивные Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
19	4	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	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».			
20	5	Развитие ориентирования в пространстве.	1	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».			
21	6	Развитие ориентирования в пространстве.	1	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».			
22	7	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	1	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».			
23	8	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	1	ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в горизонтальную цель.			

				Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».			
24	9	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».			
25	10	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».			
26	11	Комплексное развитие координационных способностей.	1	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.			
27	12	Комплексное развитие координационных способностей.	1	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча.			
28	13	Закрепление и совершенствование	1	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».			
29	14	Закрепление и	1	Перебрасывание мяча через			

		совершенствование		сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».			
30	15	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.	1	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется – раз».			
31	16	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.	1	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки через короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется – раз».			
32	17	Комплексное развитие координационных способностей.	1	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».			
33	18	Комплексное развитие координационных способностей.	1	Повторение элементов метания м мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».			
34	19	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	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».			
35	20	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	1	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».			
36	21	Реакция на летящий мяч.	1	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».			
37	22	Реакция на летящий мяч.	1	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».			
38	23	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V –степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».			
39	24	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V –степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».			
40	25	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	1	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай,			

				чей голосок».			
41	26	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	1	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».			
42	27	Игровые задания на овладение командными навыками.	1	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».			
43	28	Игровые задания на овладение командными навыками.	1	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».			
44	29	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	1	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».			
45	30	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	1	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».			
Знания о физической культуре							
9(2)							

46	4	Пища и питательные вещества	1		Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время	Личностные Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Познавательные Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Коммуникативные Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
47	5	Знания о физической культуре.	1				
Лыжная подготовка							
21							
48	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Выполнять передвижения на лыжах в соответствии	Личностные Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Формирование положительного отношения к учению. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его	
49	2	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».			
50	3	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим			

				шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	с программным материалом.	результата с заданным эталоном. Познавательные Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. Коммуникативные Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
51	4	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».			
52	5	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».			
53	6	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».			
54	7	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».			
55	8	Совершенствование умения передвижения	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров.			

		скользящим шагом.		Подвижная игра «Охотники и олени».			
56	9	Развитие координационных способностей при спуске.	1	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .			
57	10	Развитие координационных способностей при спуске.	1	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .			
58	11	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».			
59	12	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».			

60	13	Развитие ловкости.	1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.			
61	14	Развитие ловкости.	1	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.			
62	15	Развитие координационных способностей при спуске.		Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров			
63	16	Развитие координационных способностей при спуске.		Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров			
64	17	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».			
65	18	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте			

				переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».			
66	19	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».			
67	20	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».			
68	21	Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.			
Знания о физической культуре 9(2)							
69	6	Вода и питьевой режим	1	Ознакомление с питьевым режимом во время тренировки и похода.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики.	Личностные Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Познавательные Знать комплексы упражнений для укрепления мышц	
70	7	Освоение правил, требований к занятиям с водой.	1	Первичный инструктаж, правила техники безопасности на воде.	Правильно выполнять основные правила поведения на воде, требования по соблюдению мер личной гигиены.		

						<p>туловища.</p> <p>Коммуникативные Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.</p> <p>Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>	
<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>18</p>							
71	1	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики Выполнять	<p>Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном.</p> <p>Познавательные Знать</p>	
72	2	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.		
73	3	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	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».	Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости		
74	4	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	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».		комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. Знать упражнения на формирования правильной осанки. Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты.	
75	5	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».		Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий. Потребность в общении с учителем.	
76	6	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	1	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты», «Раки».		Умение слушать и вступать в диалог.	
77	7	Освоение висов и упоров.		ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в вися стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».		Регулятивные Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
78	8	Освоение висов и упоров.	1	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в вися стоя и лежа. П/игра «Тише		Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.	

				едешь, дальше будешь».		
79	9	Освоение строевых упражнений.	1	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4х9 . П/игра «Запрещенное движение».		
80	10	Освоение навыков равновесия.	1	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».		
81	11	Освоение навыков равновесия.	1	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».		
82	12	Освоение танцевальных элементов.	1	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».		
83	13	Освоение танцевальных	1	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный		

		элементов, координационных и силовых способностей .		бег;4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»		
84	14	Развитие силы и гибкости.	1	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».		
85	15	Развитие силы и гибкости.	1	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».		
86	16	Развитие координационных способностей.	1	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется».		
87	17	Развитие силы и ловкости.	1	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».		
88	18	Заключительный	1	ОРУ в ходьбе. Упражнения		

		урок по гимнастике.		для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».			
Знания о физической культуре 9 (1)							
89	8	«История спортивных игр».	1	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми-волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Формировать потребности к ЗОЖ. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	<p>Личностные Формирование положительного отношения к учению.</p> <p>Познавательные Выбор эффективных способов решения игровых действий.</p> <p>Коммуникативные Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.</p> <p>Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.</p>	
Лёгкая атлетика 24(12)							
90	13	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Требования безопасности, к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой. Уметь правильно выполнять	<p>Личностные Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их</p>	
91	14	Освоение навыков ходьбы и развитие	1	Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4			

		координационных способностей.		минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись- разойдись», «Смена мест».	прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги. Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	учетом. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей. Познавательные Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Умение структурировать знания. Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. Коммуникативные Осуществлять	
92	15	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».			
93	16	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	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».			
94	17	Развитие координационных способностей .	1	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» .			
95	18	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1	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» .		продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог. Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
96	19	Развитие координационных способностей.	1	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.			
97	20	Развитие силовой выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.			
98	21	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция			
99	22	Развитие координационных способностей в прыжках	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»			
100	23	Совершенствование	1	Метание малого мяча из-за			

		скоростно-силовых способностей, метание.		голова в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»			
101	24	Кроссовая подготовка	1	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега			
Знания о физической культуре 9(1)							
102	9	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	<p>Личностные Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению</p> <p>Познавательные Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Коммуникативные. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами</p> <p>Регулятивные Согласованно выполнять совместную деятельность в</p>	

						игровых ситуациях.	
--	--	--	--	--	--	--------------------	--

Материально-технические средства для реализации программы

Учебные пособия:

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1 – 4 классы.

В.И. Лях. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Козёл гимнастический

Перекладина гимнастическая

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка

Маты гимнастические

Мяч набивной

Мяч малый

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Планка для прыжков

Стойка для прыжков

