**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Общая характеристика курса.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта второго поколения, примерной программой по физической культуре и на основе авторской программы Г. И. Погадаева.

**Цель:**

формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в начальной школе необходимо решение следующих практических з**адач:**

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения обучающимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 420 часов, из них 105 часов во 2 классе (3 ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе).

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:**

– 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;

**Регулятивные УУД:**

– 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.

**Коммуникативные УУД:**

* допускать возможность существования у людей различ­ных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в об­щении и взаимодействии;
* договариваться и приходить к общему решению в со­вместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* контролировать действия партнёра;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвиж­ных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние за­нятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быст­роту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийсяполучит возможность научиться:

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помеще­нии (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их ди­намикой.

Обучающийсяполучит возможность научиться:

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физи­ческих качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стой­ки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвиж­ных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосло­жение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощён­ным правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической под­готовке;
* выполнять передвижения на лыжах.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов программы** | **Всего часов** | **Уроки** | **Тестовые работы, зачеты** | **Теоретические сведения** |
| **I** | **I четверть.** | **25** |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика.*** | 14 | 9 | 2,5 | 2,5 |
|  | ***Баскетбол.*** | 5 | 3 | 1 | 1 |
|  | ***Подвижные игры.*** | 6 | 4,5 |  | 1,5 |
| **II** | **II четверть** | **24** |  |  |  |
|  | ***Гимнастика.*** | 15 | 8,5 | 1,5 | 5 |
|  | ***Баскетбол.*** | 5 | 2 | 1,5 | 1,5 |
|  | ***Строевые упражнения.*** | 2 | 1,5 |  | 0,5 |
|  | ***Подвижные игры.*** | 2 | 1,5 | 0,5 |  |
| **III** | **III четверть** | **31** |  |  |  |
|  | ***Гимнастика.*** | 13 | 9 | 2 | 2 |
|  | ***Баскетбол.*** | 15 | 8,5 | 1,5 | 5 |
|  | ***Строевые упражнения.*** | 1 | 1 |  |  |
|  | ***Подвижные игры.*** | 2 | 2 |  |  |
| **IV** | **IVчетверть** | **24** |  |  |  |
|  | ***Легкая атлетика.*** | 19 | 11 | 5,5 | 2,5 |
|  | ***Баскетбол.*** | 2 | 1,5 |  | 0,5 |
|  | ***Строевые упражнения.*** | 1 | 0,5 |  | 0,5 |
|  | ***Подвижные игры.*** | 2 | 1,5 |  | 0,5 |
|  | ***Обобщающий урок.*** | 1 | 1 |  |  |
|  | ***Всего часов*** | ***105*** | **66** | **16** | **23** |

**Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 2 класса ( 105ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Форма урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовки учащихся** | **Вид контроля** | **Д/З** |
| **1 - 2** | ***Ходьба с заданием.*** | **01-06.09.** |  | 2 | Вводный урок. | Вводный урок. | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведение занятий на открытой площадке – ИОТ -055-2005.  2.ОРУ без предметов.  3.Построение в шеренгу на скорость.  4.Ходьба с изменением длины и частоты шагов.  5. Бег с заданным темпом и скоростью в заданном коридоре.  6.Встречная эстафета с передачей малого мяча с этапом 10-15 м.  7. Игра в «Пятнашки».  8. Игра «Смена сторон»  Развитие скоростных способностей. | Знать правила по ТБ проведение занятий на открытой площадке. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Текущий контроль. | Ходьба и бег с заданием. |
| **3** | ***Высокий старт.*** | **07.09.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ без предметов.  2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.  3. Учить технике высокого старта.  4.Высокий старт на дистанции 30 м.  5.Подъем туловища из положения лежа.  Развитие выносливости. | Знать как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | Текущий, тестирование, фронтально | Силовые упражнения. |
| **4** | ***Силовые упражнения.*** | **08.09.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.ОРУ без предметов.  2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.  3. Силовые упражнения, тест:  - подтягивание (мальчики)  - отжимание (девочки).  4.Медленный бег до 2-х минут.  5. Игра «Догони свою пару». | Знать как правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Текущий, тестирование, фронтально | ОРУ без предметов. |
| **5 - 6** | ***Прыжки в длину с разбега.*** | **13-14.09.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ без предметов.  2.Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде учителя.  3. Разучить прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.  4.Учит прыжку с разбега способом «согнув ноги».  5. Игра «Салки».  6. Игра «Мы веселые ребята».  7.Игра «Невод».  Развитие скоростно-силовых способностей. | Знать как правильно выполнять основные движения в прыжках, знать как правильно приземляться. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Текущий. | Прыжок в длину сразбега. |
| **7 - 8** | ***Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.*** | **15-20.09.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ без предметов.  2.Упражнение «Великаны и гномы» в колоне.  3. Упражнение «Военный на параде».  4. Бег зигзагом по заданию учителя.  5. Разучит метание мяча на дальностьина заданное расстояние.  Комплекс имитационных движений при метании мяча «Бросок».  6. Закрепить прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.  7.Всиречяная эстафета с палочкой с этапом до 15 м.  8. Игра «У медведя на бору». | Знать о положительном влиянии здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учебе, в дальнейшей жизни. Уметь метать из различных положений на дальность и в цель. | Текущий, зачет поточный. | Бег на скорость. |
| **9 - 10** | ***Челночный бег – 3\*10.*** | **21.-22.09.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ с теннисным мячом.  2. Закрепить метание малого мяча на дальность.  3.Совершенствовать прыжки в длину с разбега.  4.Равномерный бег 7 мин.  5. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).  6. Челночный бег (2 класс) – тест.  Челночный бег 3\*10 (4класс) – тест.  7. Игра « Догони свою пару».  8. Игра «День и ночь».  Развитие скоростно-силовых особенностей. | Знать как правильно метать мяч; как правильно совершать прыжок в длину. Уметь правильно выполнять основные движения в метании мяча. | Текущий.Тест групповой. | Прыжок в длину с разбега. |
| **11** | ***Бросание набивного мяча.*** | **27.09.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ с малым мячом.  2. Бег до 2-х минут (2 класс)  Равномерный бег 6 мин. (4 класс).  Совершенствовать метание малого мяча.  3. Бросание набивного мяча.  4. Проверить умение выполнения техники прыжка в длину с разбега.  5. Эстафета «Гонка мяча над головой». | Знать что такое ЗОЖ и его положительном влиянии на организм человека. Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Текущий. | ОРУ с малым мячом. |
| **12** | ***Прыжки через скакалку.*** | **28.09.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ с малым мячом.  2.Равномерный бег 3 мин.  3. Принять контрольное упражнение - метание мяча на дальность.  4. Прыжки через скакалку.  5. Бег на 500 м.  Развитие выносливости. | Знать как правильно распределить свои силы на всю дистанцию. Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий, зачет поточный. | ОРУ с малым мячом. |
| **13 - 14** | ***Равномерный бег 3 мин.*** | **29.09.-04.10.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ с малым мячом.  2. Равномерный бег 3 мин.  3. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба).  4. Зачет бег на 1000 м.  5.Силовые упражнения:  - подтягивание (мальчики)  - отжимание (девочки).  6. Совершенствование прыжков через скакалку.  7.Разучить игру «Мяч соседу».  8. Игра «Парашютисты».  9. Игра «Бег сороконожек»  Развитие выносливости. | Знать как правильно распределить свои силы на всю дистанцию Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом. | Текущий. | ОРУ с малым мячом. |
| **15** | ***Игра-эстафета «Передал – садись».*** | **05.10.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.ОРУ в движении.  2. Равномерный бег 3 мин.  3. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба).  4. Разучить игру «Охотники и утки».  5. Игра – эстафета «Передал – садись». | Знать правила поведения на уроках в спортивном зале. Уметь играть в игру «Охотники и утки». | Текущий, учет поточный. | ОРУ в движении. |
| **16** | ***Игра «Салки с выручалками».*** | **06.10.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.ОРУ в движении.  2. Совершенствовать строевые элементы построения в колонну и шеренгу на скорость, повороты, расчет.  3. Закрепить правила игры «Охотники и утки».  4. Игра «Салки с выручалками». | Знать как правильно производить построение в шеренгу и колонну на скорость; повороты, расчет. Уметь правильно выполнять упражнения, следить за четкостью работы рук, ног и туловища. | Текущий. | ОРУ в движении. |
| **17** | ***«Охотники и утки».*** | **11.10.** |  | 1 | Комплексный | Игра. | 1.ОРУ в движении.  2. Повторить повороты, расчет.  3. Познакомить с правилами игры в мини-футбол.  4. Игра «Охотники и утки». | Знать о влиянии на здоровье человека закаливания. Уметь правильно выполнять упражнения. | Текущий. | Прыжки через скакалку. |
| **18 - 19** | ***Игра в мини-футбол.*** | **12.10-13.10.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Учить выполнению строевых команд.  2.ОРУ в движении.  3.Проверить на результат метание мяча в цель.  4.Силовые упражнения:  -подтягивание на высокой перекладине (мальчики),  -подтягивание на низкой перекладине (девочки).  5.Игра в мини-футбол. | Знать как правильно подтягиваться. Уметь подтягиваться, играть в мини-футбол. | Текущий. | Прыжки через скакалку. |
| **20 -21** | ***ОРУ с большим мячом.*** | **18.10-19.10.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Разучить ОРУ с большим мячом.  2.Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев.  3.Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча:  а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди;  б) передача мяча после удара об пол и ловля.  4.Подвижная игра «Метко в цель»  5.Малоподвижная игра «Фигуры». | Знать технику ведения и передачи баскетбольного мяча. Уметь полученные знания реализовывать на практике. | Текущий. | Подъем туловища из положения лежа. |
| **22 - 23** | ***Ведение мяча.*** | **20-25.10.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.ОРУ с большим мячом.  2.Закрепить технику ведения мяча на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев.  3.Разучить технику передачи и ловли баскетбольного мяча:  а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди;  б) передача мяча после удара об пол и ловля.  4. Эстафеты с элементами баскетбола.  5. Игра «У медведя во бору». | Знать технику ведения и передачи баскетбольного мяча. Уметь играть в подвижные игры бегом, прыжками, метаниями. | Зачет. | Подъем туловища из положения лежа. |
| **24** | ***Передачи и ловли баскетбольного мяча.*** | **26.10.** |  | 1 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1.ОРУ с большим мячом.  2. Строевые упражнения, размыкание.  3.Совершенствовать технику ведения мяча на месте.  4.Закрепить технику передачи и ловли баскетбольного мяча.  5. Провести учет:  - подтягивание мальчики,  - отжимание девочки. | Знать технику ведения и передачи баскетбольного мяча. Уметь применять полученные знания в игре. | Сдача нормативов. | Больше времени проводить на свежем воздухе. |
| **25 - 26** | ***Броски по кольцу с расстояний 2-3 м двумя руками из-за головы.*** | **27.10-08. 11.** |  | 2 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведение занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004.  2.ОРУ с большим мячом.  3.Разучить броски по кольцу с расстояния 2-3 м двумя руками из-за головы.  4.Проверить упражнение на гибкость.  5.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.  6.Проверить на оценку ведение на месте.  7. Игра «Мяч среднему».  8. Игра «Гонка мячей по колонне». | Знать технику бросков по кольцу. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий. | Упражнение на гибкость. |
| **27** | ***Эстафеты «Гонки мяча»-варианты.*** | **09.11.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ с большим мячом.  2. Закрепить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. | Знать технику бросков по кольцу. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий, учет фронтально. | Комплекс упражнений на улучшение осанки. |
| **28 - 29** | ***Строевые упражнения.*** | **10-15.11** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Строевые упражнения:  а) размыкание и смыкание приставными шагами;  б) перестроение из колонны по одному в колонну по два.  3.ОРУ на оформление правильной осанки.  4.Обучение кувырку назад - вперед.  5.Лазание по гимнастической стенке.  6.Лазание через стопку матов бревно.  7.Игра «Дед мороз».  8. Игра «Совушка». | Знать как правильно производить размыкание и смыкание и как правильно перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. Уметь реализовывать полученные знания на практике. | Текущий. | Комплекс упражнений на улучшение осанки. |
| **30 - 31** | ***ОРУ на формирование правильной осанки.*** | **16-17.11** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. Ходьба с выполнением команд **«**Великаны и гномы».  2.Медленный бег с изменением направления – 1,5-2мин.  3.Перестроение из колонны по одному в колонну по три.  4.ОРУ на формирование правильной осанки.  5.Учить кувырок вперед, назад в группировке.  6.Учить стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног.  7. Учить стойке на лопатках с перекатом назад.  8. Игра «Гуси-гуси». | Знать как правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы.  Оказывать страховку и самостраховку при выполнении упражнений | Текущий. | Отжимание, подтягивание. |
| **32** | ***Стойка на лопатках с перекатом назад.*** | **22.11.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Строевая подготовка.  2.ОРУ на формирование правильной осанки.  3. Сдать на оценку технику выполнения кувырков вперед, назад.  4. Совершенствовать стойку на лопатках.  5.Проверить домашнее задание: отжимание – девочки; подтягивание мальчики.  6. Игра «Овцы и волки». | Знать упражнения для формирования правильной осанки. Уметь делать кувырок назад, вперед. | Тест. | Упражнение на пресс. |
| **33** | ***Упражнение на пресс.*** | **23.11** |  | 1 | Учетный. | Комбинированный урок. | 1.Строевая подготовка.  2. ОРУ на формирование правильной осанки.  3.Сдать на оценку технику стойки на лопатках с перекатом назад.  4. Упражнение на брюшной пресс.  5. Учет – прыжки через скакалку на скорость за 30 сек.  6. Эстафета – ведение мяча на скорость. | Знать как правильно выполнять упражнения на пресс. Уметь делать стойку на лопатках. | Тест. | Выполнить дома ОРУ на формирование правильной осанки. |
| **34** | ***Комплекс упражнений на развитие гибкости.*** | **24.11** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Сформировать представление о ЗОЖ.  2.Ходьба и бег с заданием.  3.ОРУ с большими мячами.  4.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.  5.Учить упражнение «мост».  6.Эстафета – ведение мяча на скорость. | Знать что такое ЗОЖ, его влияние на здоровье человека. | Текущий. | Развивать гибкость. |
| **35 -36** | ***Упражнение «мост».*** | **29-30.11.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Формировать навыки выполнения строевых команд.  3. ОРУ с большими мячами.  4.Повторить комплекс упражнений на развитие гибкости.  5.Учить упражнение «мост».  6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.  7.Игра с включением кувырков вперёд и назад. | Знать правила дыхания при выполнении различных упражнений. Уметь выполнять кувырок назад, вперед. | Текущий. | Упражнение на гибкость. |
| **37 -38** | ***Упражнения в равновесии.*** | **01-06. 12.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Дать представления о простейших показателях тяжести нагрузки: частота  пульса, субъективное чувство усталости.  2.Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений.  3. ОРУ с большими мячами.  5.Совершенствовать технику  упражнения «мост».  6.Учить упражнениям на равновесии: на гимнастической скамейке, на бревне.  7.Учёт на гибкость. | Знать пользу физических  упражнений. Уметь выполнять упражнение «мост». | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| **39** | ***Висы.*** | **07.12** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Формировать представления о правилах субъективной оценки величины нагрузки по самочувствию.  2.Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой.  3.Проверить не оценку упражнение «мост»  4.Отрабатывать технику упражнений на равновесии.  5.Разучить висы: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.  6.Игра на развитие координации движений в пространстве (игра «Жмурки»). | Знать простейшие методические правила  Регулирования нагрузки при выполнении физических упражнений: «от лёгкого к трудному», «от простого к более сложному». Уметьизмерять частоту пульса. | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| **40** | ***ОРУ с гимнастической палкой.*** | **08.12.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Сформировать представления о правилах самооценки уровня подготовленности учащимися.  2. ОРУ с гимнастической палкой.  3. Совершенствовать висы.  4.Разучить опорный прыжок.  5.Эстафета с набивными мячами. | Знать как технику упражнений на равновесие. Уметь выполнять упражнение «мост». | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| **41** | ***Опорный прыжок.*** | **13.12.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Сдать на оценку упражнения на равновесии.  4.Закрепить технику упражнений  технику опорного прыжка.  5.Проверить на оценку висы на низкой  перекладине.  6.Эстафета с элементами акробатических упражнений. | Знать как правильно делать ОРУ с гимнастической палкой. Уметь оценивать уровень физической подготовленности самими учащимися. | Тест. |  |
| **42** | ***Игра – эстафета с гимнастической палкой.*** | **14.12** |  | 1 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Совершенствовать технику  опорного прыжка.  4.Прохождение полосы из 5-ти  препятствий.  5.Игра-эстафета с гимнастической скакалкой. | Знать ОРУ с гимнастической палкой. Уметь выполнять технику опорного прыжка. | Текущий. |  |
| **43** | ***Подвижные игры и эстафеты.*** | **15.12** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Учёт по опорному прыжку.  4. Прыжки в длину с места на результат.  5.Игры и эстафеты по желанию детей. | Знать ОРУ с гимнастической палкой. Уметь выполнять технику опорного прыжка. | Тест. |  |
| **44** | ***Игры «Запрещенное движение»; - «Передал – садись».*** | **20.12.** |  | 1 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1. Строевые упражнения.  2.ОРУ с гимнастической палкой.  3.Игры –эстафеты с различными предметами.  4.Развивать координацию движений в пространстве -игры:  - «Запрещённое движение»;  - «Передал-садись». | Знать ОРУ с гимнастической палкой. Уметь применять полученные знания на практике. | Текущий. |  |
| **45** | ***ОРУ со скакалкой*.** | **21.12.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | Ходьба с выполнением упражнения «Великаны и гномы».  Медленный бег с изменением направления.  1.Бег врассыпную с остановкой по сигналу учителя.  2.Игровое упражнение «Быстро по местам!»  3.ОРУ с гимнастической скакалкой  4.Броски 2-мя руками от груди баскетбольного мяча в стену с ловлей от пола.  5.Игра «Конники-спортсмены» | Знать технику выполнения опорного прыжка. Уметь последовательно выполнять ОРУ. | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| **46-47** | ***Передача и ловля баскетбольного мяча в движении.*** | **22- 27.12.** |  | 2 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1.ОРУ с гимнастической скакалкой.  2.Учить в движении ловле и передачи мяча в движении.  3.Проверить прыжки через скакалку на результат.  5.Игра «Перестрелка». | Знать ОРУ с гимнастической скакалкой. Уметь прыгать через скакалку. | Тест. | 2-3 периода прыжков через скакалку. |
| **48** | ***Ведение***  ***мяча в шаге.*** | **28.12.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ с гимнастической скакалкой.  2.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении.  3.Учить ведению в шаге.  5.Игра «Передал – садись». | Уметь владеть  мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,  броски в процессе подвижных игр | Текущий,  учёт,  групповой. | Знать разновидности  закаливания. Уметь  применять закаливание |
| **49-50** | ***ОРУ на гимнастической скамейке.*** | **29.12-12.01.** |  | 2 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1. Инструктаж по технике безопасности при проведение занятий по гимнастике – ИОТ – 017 - 2004.  2. ОРУ на гимнастической скамейке.  3.Проверить умение выполнения и передачи и ловли мяча в движении.  4.Звакрепиить технику ведения мяча в шаге.  5.Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1кг).  6.Игра –эстафета «Гонка мячей над головой». | Знать технику ловли и передачи мяча в движении. Уметь владеть мячом: держание, передачи на  расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Текущий. | Упражнение на гибкость. |
| **51-52** | ***Игра –эстафета с баскетбольным мячом.*** | **17-18.01** |  | 2 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Ходьба в быстром темпе 20-30сек.  2.Бег с изменением направления до 1,5мин.  3.ОРУ на гимнастической скамейке.  4. Совершенствовать ведение мяча в шаге.  5.Игра – эстафета с баскетбольным мячом: ведение и передачи. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий,  учёт,  групповой. | Упражнение на гибкость. |
| **53** | ***Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели.*** | **19.01** |  | 1 | Совершенствование ЗУН | Комбинированный урок. | 1. ОРУ на гимнастической скамейке.  2. Проверить на оценку ведение мяча в шаге.  3.Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели.  4. Эстафета «Передача мяча в колоннах». | ЗнатьОРУ на гимнастической скамейке. | Оценка ведения мяча в шаге. | Упражнение на гибкость. |
| **54** | ***Игра «Мяч в корзину».*** | **24.01.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.ОРУ на гимнастической скамейке.  2.Проверить на оценку броски в кольцо.  3.Упражнение на гибкость – учёт.  4.Игра «Мяч в корзину».  Развитие координационных способностей. | ЗнатьОРУ на гимнастической скамейке. | Текущий,  учёт,  групповой. | Силовые упражнения. |
| **55** | ***Строевые упражнения.*** | **25.01.** |  | 1 | Совершенствование  ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два с расхождением вправо и влево, в колонну по четыре.  2.ОРУ без предметов.  3. Проверить выполнение задания:  -отжимание от пола (девочки);  -подтягивание на высокой перекладине (мальчики);  -упражнение на гибкость.  4. Игра «Через кочки и пенёчки». | ЗнатьОРУ без предметов. Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два с расхождением вправо и влево, в колонну по четыре. | Текущий,учёт,  фронтально | ОРУ без предметов. |
| **56-57** | ***ОРУ без предметов.*** | **26-31.01.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Строевые упражнения: повороты, перестроения.  2.ОРУ без предметов.  3.Учить прыжкам в высоту разбега с 3-х шагов (определить толчковую ногу).  4. Игры с элементами баскетбола  - «Мяч в цель»;  - «Пустое место»;  - «Попади в цель». | Знать ОРУ без предметов. Уметь выполнять чётко строевые упражнения | Текущий. |  |
| **58** | ***Прыжки в высоту с разбега.*** | **01.02** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Перестроение.  2.ОРУ без предметов.  3. Отрабатывать технику прыжков в высоту с разбега.  4. Учить метанию малых мячей в цель.  5.Игра «Зайцы, сторож и Жучка». | Знатькакой ногой ребёнок выполняет отталкивание. Уметь прыгать в высоту с разбега. | Текущий. |  |
| **59-60** | ***Метание малых мячей в цель.*** | **02-07.02.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Ходьба и бег с заданием:  остановка по сигналу, ускорение.  2.Строевые упражнения.  3.ОРУ без предметов.  4. Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега.  5.Учить технику метания малых мячей в цель.  6.Проверить домашнее задание.  7.Игра «Удочка». | Знать ОРУ без предметов. Уметь выполнять отталкивание одной ногой. | Текущий,  учёт, поточный. | Прыжки в длину с места. |
| **61** | ***ОРУ с малыми мячами.*** | **08.02.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Построение – игра «Найди своё место».  2. ОРУ с малыми мячами.  3.Проверить на оценку технику прыжков в высоту с разбега.  4.Повторить метание малого мяча в цель.  5.Прыжки в длину с места – проверить домашнее задание | Знать порядок выполнения упражнений. Уметь прыгать в высоту с разбега. | Текущий,  учёт, поточный. |  |
| **62-63** | ***Ведение мяча.*** | **09-14.02.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  3.Совершенствование способов ведения мяча.  4. Броски набивного мяча из - за головы.  5.Учить передачи мяча с выполнением 2-х шагов.  6.Эстафета с ведением мяча. | ЗнатьОРУ с малыми мячами. Уметь правильно исполнять прыжки в высоту. | Текущий. |  |
| **64** | ***Ведение мяча в шаге.*** | **15.02.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Игра «У ребят порядок строгий!»  2.ОРУ с малыми мячами.  3.Учить ведению мяча в шаге.  4.Метание мяча в цель на оценку.  5.Игра «Охотники и утки»;  «Удочка» | ЗнатьОРУ с малыми мячами. Уметьправильно выполнять упражнения комплекса ОРУ с малыми мячами. | Текущий, учёт,  поточный. |  |
| **65-66** | ***Броски набивного мяча из-за головы.*** | **16-21.02.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. Строевые упражнения.  2. Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  3.Совершенствование способов ведения мяча.  4.Учёт по броскам набивного мяча из- за головы.  5.Совершенствовать технику передачи мяча с выполнением 2-х шагов.  6.Эстафета с ведением мяча. | ЗнатьОРУ с малыми мячами. Совершенствование способов ведения мяча. | Текущий, учёт, групповой. |  |
| **67-68** | ***Передача мяча снизу.*** | **22.-28.02.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Для развития ловкости и скоростной выносливости – игра «Салки на время со сменой водящего».  2.Познакомить обучающихся с техникой передачи мяча снизу.  3.Познакомить обучающихся с техникой передачи мяча 2-му руками от груди.  4. Игра «Веселые старты» (с гимнастической скакалкой». | Знать технику передачи мяча снизу и уметь применять ее в игре в баскетбол. | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| **69** | ***Ведение мяча на скорость.*** | **29.02.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  2. Учить броскам по кольцу сбоку, сверху из - за головы.  3. Проверить на оценку ведение мяча на скорость.  4.Учить передачи мяча в движении (в парах).  5.Игра «Мяч среднему». | Знать комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Уметь водить баскетбольный мяч. | Текущий. |  |
| **70-71** | ***Ведение мяча на месте два шага с мячом и передача партнеру.*** | **01-06. 03.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс упражнений на развитие всех групп мышц.  2.Совершенствовать ведение мяча на месте два шага с мячом и передачи партнёру.  3.Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.  4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).  5.Игра «Перестрелка». | Знать комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Уметь водить баскетбольный мяч. | Текущий. |  |
| **72-73** | ***Броски по кольцу сбоку сверху из-за головы.*** | **07-11.03.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  2.Упражнения на развитие мышц ног.  3.Проверить на оценку ведение мяча с выполнением 2-ух шагов с передачей мяча партнёру.  4. Отрабатывать технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.  5. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).  6.Игра «Перестрелка». | Знать комплекс упражнений на развитие всех групп мышц. Уметь водить баскетбольный мяч. | Выставление оценок за ведение мяча. | Упражнения на развитие мышц ног. |
| **74** | ***Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.*** | **13.03.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  2.Упражнения на развитие мышц ног.  3.Проверить на оценку технику бросков по кольцу сбоку сверху из - за головы.  4. Совершенствовать технику передачи мяча в движении –на скорость (в парах).  5.Эстафета с ведением и броском в кольцо | Знать комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Уметь выполнять броски по кольцу сбоку сверху из - за головы. | Выставление оценок за технику бросков по кольцу. | Упражнение на брюшной пресс. |
| **75** | ***Упражнение на брюшной пресс.*** | **14.03.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.  2.Упражнения на развитие мышц ног.  3.Проверить на оценку технику передачи мяча в движении – на скорость (в парах).  4.Упражнение на брюшной пресс – зачёт.  5.Эстафета с ведением и броском в кольцо | Знать комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Уметь выполнять технику передачи мяча в парах. | Текущий, зачет. |  |
| **76-77** | ***Передачи мяча двумя руками от груди.*** | **15-20.03.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Игра **«**Салки, ноги от земли».  2.ОРУ с малыми мячами.  3.Совершенствовать ведение мяча на месте и в шаге.  4. Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча.  5.Учить передачи мяча двумя руками от груди.  6.Проверить на результат прыжки в длину с места.  7.Игра-эстафета «Кто быстрее?» | Знать ОРУ с малыми мячами. Уметь выполнять стойку баскетболиста, правильно держать мяч при выполнении передачи мяча Знать иметь представление о режиме дня в каникулярное время. | Текущий | Больше времени проводить на свежем воздухе. |
| **78-80** | ***ОРУ с большими мячами.*** | **21-22.03.** |  | 3 | Совершенствование  ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике – ИОТ – 018 – 2004.  2.Медленный бег в сочетании с ходьбой:  1мин.-бег, 30 сек. -ходьба.  3.ОРУ с большими мячами.  4.Повторить технику ведения мяча в шаге.  5.Сдача на оценку ведения мяча.  6.Отрабатывать технику передачи мяча двумя руками от груди.  7.Формировать навыки выполнения строевых команд.  8. Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости.  9.Эстафета – ведение мяча на скорость.  10.Игра «Догони свою пару». | Знать технику ведения мяча.Уметь выполнять технику ведения мяча в шаге. | Текущий,  учёт,  поточный. | Играть в игры дома, в которые играли на уроке. |
| **81** | ***Высокий старт.*** | **03.04.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Медленный бег в сочетании с ходьбой:  1мин.-бег,20сек-ходьба.  2.ОРУ с большими мячами.  3.Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди.  4.Учить высокий старт-техника выполнения.  5.Эстафета с эстафетной палочкой. | Знать ОРУ с большими мячами. Уметьпередавать эстафетную палочку | Текущий. | Упражнение на гибкость. |
| **82** | ***Метание мяча на дальность.*** | **04.04.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Бег на выносливость: 4 мин.  2. ОРУ с большими мячами.  3.Упражнение на дыхание.  4.Учить метанию мяча на дальность.  5.Совершенствование техники высокого старта.  6.Бег на время на 100метров. | Знать ОРУ с большими мячами. Уметьвосстанавливать дыхание после длительного бега. | Текущий. | Повторить технику прыжка с места. |
| **83-84** | ***Бег на выносливость.*** | **05.04.-10.04.** |  | 2 | Совершенствование  ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу.  2.ОРУ в движении.  3.Бег на выносливость: 4 мин.  4.Упражнение на дыхание.  5.Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба).  6.Зачёт по прыжкам в длину с места.  7.Круговая эстафета.  8. Отработка техники метания мяча на дальность.  9.Игра «Охотники и утки».  10. Игра «Перестрелка». | Знатьо правилах поведения на спортивной площадке во внеурочное время весной. УметьМетать мяч на дальность. | Текущий,  учёт,  поточный. | Игры с мячом |
| **85** | ***Метание малого мяча с разбега в цель.*** | **11.04.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. ОРУ в движении.  2. Совершенствовать технику метания малого мяча с разбега в цель.  3.Учить прыжкам в высоту способом «ножницы».  4. Челночный бег 3\*10м.  5.Круговая эстафета. | Знать как правильно выполнять дыхание во время бега. Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». | Текущий. | Челночный бег 3\*10м. |
| **86** | ***Прыжки в высоту способом «ножницы».*** | **12.04.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. Бег с изменением направления.  2. ОРУ в движении.  3.Учёт по технике метания малого мяча с разбега в цель.  4. Отрабатывать технику прыжков высоту способом «ножницы».  5.Челночный бег 3\*10м. на время.  6.Эстафета с эстафетной палочкой. | Знать ОРУ в движении. Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». | Текущий. |  |
| **87** | ***Бег с изменением направления.*** | **17.04.** |  | 1 | Совершенствование  ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Бег с изменением направления.  2. ОРУ в движении.  3.Бег в умеренном темпе до 3мин.  4.Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».  5.Игра «Переправа». | Знать ОРУ в движении. Уметь прыгать в высоту способом «ножницы». | Текущий. |  |
| **88** | ***Круговая эстафета.*** | **18.04.** |  | 1 | Совершенствование  ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Строевые упражнения.  2. Бег в умеренном темпе до 4мин.  3. ОРУ в движении.  4.Круговая эстафета.  5. Совершенствовать технику прыжков высоту способом «ножницы».  6.Игра на внимание. | Знать ОРУ в движении. Уметь быть водящим в играх (Игра на внимание). | Текущий. | Прыжки через скакалку на скорость. |
| **89-90** | ***ОРУ в движении.*** | **19.04.** |  | 2 | Совершенствование  ЗУН | Комбинированный урок. | 1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу.  2.Бег на выносливость: 4 мин.  3.Упражнение на дыхание.  4.ОРУ в движении.  5.Проверить умения метания мяча на дальность на оценку.  6.Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча из руки на руку).  7.Зачёт по прыжкам в длину с места.  8.Учить челночному бегу. | Знать технику челночного бега. Уметь прыгать в длину с места. | Текущий, учёт,  поточный. | Упражнение на брюшной  пресс. |
| **91-92** | ***Бег с заданием.*** | **24-25.04.** |  | 2 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1. Равномерный бег 7мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).  2.Совершенствовать навыки быстрого выполнения строевых упражнений.  3.ОРУ в движении.  4.Разучить правила игры «Пионербол». | Знать как правильно прыгать в длину с места. Уметь чередовать ходьбу и бег. | Текущий. |  |
| **93** | ***Штрафной бросок по кольцу.*** | **26.04.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Выполнить комплекс ОРУ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений.  2. Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).  3.Продолжить обучение ведению мяча в быстром темпе и передаче мяча от груди партнёру.  4.Учить технике штрафного броска по кольцу с 3м. | Знать как правильно надо вести мяч. Уметь воплощать полученные знания на практике. | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| **94** | ***Ловля и передача мяча в движении.*** | **02.05.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс ОРУ на месте.  2.Бег до 2км.  3.Ловля и передача мяча в движении. 4.Ведение мяча с изменением направления и скорости.  5. Штрафной бросок по кольцу с 3м.  6. Игра «Гонка мячей по кругу». | Знать комплекс ОРУ на месте. Уметь ловить и передавать мяч в движении. | Текущий. | Работа над совершенствованием техники броска по  кольцу. |
| **95** | ***Строевые упражнения.*** | **03.05.** |  | 1 | Совершенствование  ЗУН | Комбинированный урок. | 1. Комплекс ОРУ на месте.  2.Формировать навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, бег с высокого старта).  3. Формировать навыки выполнения строевых команд: повороты на месте и в движении; игры «Построимся», «По местам», «Класс, смирно!»; «на месте шагом марш»; выполнение команд для слияния « через центр по одному марш»).  4.Упражнения с набивными мячами.  5. Игра «Удочка». | Знать комплекс ОРУ на месте. Уметь выполнять строевые команды. | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| **96** | ***Линейная эстафета.*** | **08.05.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Формировать навыки ходьбы и бега.  2.Комплекс ОРУ на месте.  3. Тестирование по бегу на дистанции 1км.  4.Учить линейной эстафете.  5.Игра «Перестрелка». | Знать комплекс ОРУ на месте. Уметь играть в игру «Перестрелка». | Текущий. | Подтягивание –мальчики, отжимание – девочки. |
| **97** | ***Прохождение полосы препятствий.*** | **10.05.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.ОРУ в движении.  2.Прохождение полосы препятствий.  3.Совершенствование техники челночного бега.  4.Прыжки через скакалку зачёт.  5.Подвижная игра по желанию детей.  Многоскоки с места – по три человека (фронтально групповой метод). | Знать ОРУ в движении. Уметьприменять умения и навыки в повседневной жизни, приобретённые на уроке физического воспитания. | Текущий,  учёт,  групповой. |  |
| **98** | ***Челночный бег.*** | **15.05.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.ОРУ в движении.  2.Прохождение полосы препятствий.  3.Проверить технику челночного бега.  4.Игра «Салки» среди мальчиков и девочек отдельно.  5.Зачёт по кроссу на 1000м.  6.Разучить игру «Перестрелка**».** | Знатьправила поведения водных процедур, воздушных и  солнечных ванн. Уметь проходить полосу препятствий. | Текущий,  учёт,  групповой. |  |
| **99** | ***Игра «Перестрелка».*** | **16.05.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Совершенствование челночного бега.  2.Тестирование:  -упражнение на гибкость;  -упражнение на брюшной прессе.  3.Формировать навыки ходьбы и бега.  4.Комплекс ОРУ на месте.  5.Игра **«**Салки». | Знать правила приёма солнечных ванн летом. Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах. Режим дня. | Текущий |  |
| **100** | ***«Эстафеты с гимнастическими элементами».*** | **17.05.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | 1.Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».  4.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  5.Прыжки через скакалку: на двух и обеих ногах; с продвижением вперёд, вправо, влево, назад. То же самое, вращая скакалку назад.  6.Закрепить навыки высокого старта.  7.Бег в медленном темпе до 4-х мин. | Знать: основные строевые упражнения.  Уметьвыполнять правильно строевые команды и упражнения | Текущий. | Развивать скоростные  Способности. |
| **101** | ***Совершенствовать навыки комплекса упражнений на развитие физических качеств.*** | **22.05.** |  | 1 | Комплексный | Комбинированный урок. | Ходьба и бег с заданием.  2.Строевые упражнения.  3.Выполнение строевых команд – «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!».  4. Подвижные игры. | Знать: основные строевые упражнения.  Уметь: выполнять правильно строевые команды и упражнения | Текущий |  |
| **102** | ***Сдача контрольного норматива: бег на 30м.***  ***П/и «Кот и мыши».*** | **23.05.** |  | 1 | Учетный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  2.Бег на скорость 30 м.  3.Встречная эстафета.  4.Прыжки через скакалку.  5.Игра «Кот и мыши».  Развитие скоростных способностей. | Знать: Уметьправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30 м | Текущий |  |
| **103** | ***Сдача контрольного норматива: бег на 60м.***  ***П/ и«Невод».*** | **24.05.** |  | 1 | Учетный | Комбинированный урок. | 1.Комплекс упражнений на развитие физических качеств.  2.Бег на результат 60 м.  3.Круговая эстафета.  4.Прыжки через скакалку.  5.Игра «Невод».  Развитие скоростных способностей | Уметьправильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м | Бег (30 м).  Мальчики:  5.0–5.5–6.0;  девочки:  5.2–5.7–6.0.  Бег (60 м).  Мальчики: 10.0;  девочки: 10.5 | Бег на скорость. |
| **104** | ***Урок-игра. Игры поединки: «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната»*** | **29.05.** |  | 1 | Комплексный | Игра. | 1.Игра «Тяни в круг».  2.Игра «Вытолкни из круга».  3.Игра«Перетягивание каната». | Знать: как правильно перетягивать канат. Уметь: применять полученные знания на практике. | Текущий |  |
| **105** | ***Чему мы научились за год.*** | **30.05.** |  | 1 | Закрепление материала. | Комбинированный урок. | Обсуждение всего того чему обучающиеся научились за этот учебный год. |  |  | Не умеющим плавать – научиться. |
|  | ***Всего часов*** |  |  | 105 |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-методическая литература**

1.Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

2. Г. И. Погадаев Физическая культура. Программа. 1-4 классы., М., Дрофа, 2010

3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

4.В.И. Ковалько Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, Вако, 2007

5.Г. И. Погадаев Физическая культура 1-2 классы Москва, Дрофа, 2011

6. И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.СоколоваЗдоровьесберегающие технологии, Москва, Илекса,2004

**Приложение.**

Учебно – практическое оборудование:

бревно напольное (3м),

козел гимнастический,

перекладина гимнастическая (пристеночная),

стенка гимнастическая,

скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),

комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные,

палка гимнастическая,

скакалка детская,

мат гимнастический,

акробатическая дорожка,

гимнастический подкидной мостик,

коврики: гимнастические, массажные,

кегли,

обруч пластиковый детский,

планка для прыжков в высоту,

стойка для прыжков в высоту,

флажки: разметочные с опорой, стартовые,

лента финишная,

дорожка разметочная резиновая для прыжков,

рулетка измерительная.