**Пояснительная записка**

# Рабочая программа по физической культуре для 2 класса общеобразовательной школы разработана на основе авторской программы Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова УМК «Планета Знаний» под общей ред. И.А.Петровой с учётом общих целей изучения курса, определённых Государственным стандартом содержания начального образования. Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 103 часа в год

# 

**Нормативная база**

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

* Федеральный государственный стандарт начального общего образования II поколения (приказ МОиН №363 от 06 октября 2009, зарегистрирован Минюст № 17785 от 22.12.2009);
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2013/2014 учебный год: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2885 от 27.12.2012 «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 2013/2014 учебный год»;
* Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4  классы, УМК «Планета знаний» в 2 ч. Ч. 1. – 2-е изд., доработанное. – АСТ-Астрель  Москва 2012. – 576 с. – (Новый стандарт начального образования), рекомендованной Министерством образования и науки Российской Федерации;
* Учебный план образовательного учреждения на 2013/2014 учебный год.

**Основные цели и задачи:**

Программа направлена на реализацию **цели**  - гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

***Оздоровительная задача***

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуактуальное, эмоциональное, социальное), офизической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***Образовательная задача***

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

***Воспитательная задача***

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом

**Содержание программы**

* **«Основы знаний о физической культуре»**
* **«Лёгкая атлетика»**
* **«Гимнастика с основами акробатики»**
* **«Подвижные игры»**

**Основы знаний о физической культуре** (6 часов)

***История*** Олимпийских игр и спортивных соревнований. ***Понятие*** о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. ***Правила*** предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. ***Сведе­ния*** о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. ***Влияние*** занятий физической культурой на воспитание характера человека. ***Подвиж­ные*** и спортивные игры.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

***Самостоятельные занятия.*** Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утрен­ней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование** (102 часа)

***Организующие команды и приёмы:*** строевые упражне­ния. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом.

.

**Легкая атлетика и подвижные игры** (64 часа)

***Ходьба:*** в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

***Бег****:* чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

***Прыжки****:* на одной и двух ногах на месте, с продвижени­ем вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятст­вия, прыжки через скакалку.

***Метание****:* малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

***Броски****:* набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

**Гимнастика с основами акробатики** (32 часа)

***Акробатические упражнения****:* перекаты в сторону, ку­вырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

***Гимнастические упражнения прикладного характера****:* лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гим­настическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

*У учащихся* *будут сформированы:*

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

*Учащиеся научатся:*

* выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
* называть меры по профилактике нарушений осанки;
* определять способы закаливания;
* определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы;
* выполнять различные виды бега;
* выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180*°;*
* прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
* выполнять кувырок вперед;
* выполнять стойку на лопатках;
* лазить по гимнастической стенке и по наклонной ска­мейке;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выпол­нять повороты переступанием;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* понимать влияние физических упражнений на физиче­ское развитие человека;
* рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
* определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять упражнения, направленные на профилакти­ку нарушений осанки;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

*Учащиеся научатся:*

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

*Учащиеся научатся:*

* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека

**Коммуникативные**

*Учащиеся научатся:*

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортив­ных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий фи­зической культурой на воспитание характера человека;
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

*Учащиеся получат возможность научиться:*

* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.

**Учебно-методическое обеспечение**

Программа обеспечивается следующими учебными и методическими пособиями.

Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. Учебник Физическая культура. 2 класс. – М.: АСТ, Астрель.

 Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. *Обучение в 1 классе по учеб­нику «Физическая культура». — М., ACT, Астрель.*

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Задачи урока | Характеристика учебной деятельности учащихся | | оборудование | Колич.  часов | Дата провед |
| **I четверть – 27 часов** | | | | | | | |
| ***Легкая атлетика – 24 часа*** | | | | | | | |
| 1 | Предупреждение травматизма во вре­мя занятий физичес­кими упражнениями. | 1. Познакомить с правилами предуп- реждения травматизма во время заня- тий физическими упражнениями.  2. Повторить построение в шеренгу и колонну.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | | Определять и кратко характеризовать физическую культуру. Определять правила предупрежде­ние травматизма во время занятий физическими упражнениями. | Использование ИКТ | 1 | 3.09 |
| 2 | История возникнове­ния спортивных со­ревнований. | 1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований.  2. Разучить перестроение из одной шеренги в две.  3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.  4. Повторить подвижную игру «Мышеловка». | | Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пере­сказывать тексты по истории фи­зической культуры. Выполнять пе­рестроение из одной шеренги в две. | Использование ИКТ | 1 | 5.09 |
| 3 | История возникнове­ния Олимпийских игр | 1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр.  2. Повторить перестроение из одной шеренги в две.  3. Повторить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя.  4. Разучить подвижную игру «Пустое место». | | Знать историю возникновения Олимпийских игр.  Выполнять ходьбу.  Понимать и раскрывать связь фи­зической культуры с трудовой и во­енной деятельностью человека. | Использование ИКТ | 1 | 6.09 |
| 4 | Ходьба на носках и пятках. | 1. Разучить перестроение из одной колонны в две.  2. Разучить ходьбу на носках, на пятках.  3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | | Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универ­сальные умения, связанные с вы­полнением организующих упраж­нений. |  | 1 | 10.09 |
| 5 | Чередование ходьбы и бега. | 1. Разучить чередование ходьбы и бега.  2. Повторить ходьбу на носках, пятках.  3. Обучить бегу на носках.  4. Повторить игру «Воробьи, вороны». | | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Описывать технику беговых упражнений. Ос­ваивать технику бега на носках. |  | 1 | 12.09 |
| 6 | Перешагивание через предметы. | 1. Обучить перешагиванию через предметы.  2. Повторить чередование ходьбы и бега.  3. Повторить бег на носках.  4. Подвижная игра «Запрещенное движение». | | Осваивать технику перешагива­ния через предметы. Проявлять ко­ординацию в игровой деятельности. | Обручи, скамейки, мячи | 1 | 13.09 |
| 7 | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1. Повторить перешагивание через пред- меты.  2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра.  3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу». | | Осваивать технику ходьбы с высо­ким подниманием бедра. Моделировать технику выполне­ния игровых действий. | мячи | 1 | 17.09 |
| 8 | Бег широким шагом. | 1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра.  2. Разучить бег широким шагом.  3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу». | | Выполнять ходьбу с высоким под­ниманием бедра. Описывать технику беговых уп­ражнений. Осваивать технику бега различными способами. | мячи | 1 | 19.09 |
| 9 | Прыжок в длину с места. | 1. Повторить перешагивание через пред- меты.  2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра.  3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу». | | Осваивать технику ходьбы с высо­ким подниманием бедра. Моделировать технику выполне­ния игровых действий. | мячи | 1 | 20.09 |
| 10-11 | Челночный бег 3x10 м. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.  2. Повторить челночный бег 3x10 м.  3. Повторить подвижную игру «Воро- бьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | | Проявлять координацию и быстро­ту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Осваивать технику прыжка с поворотом на 180 . |  | 2 | 24,26.09 |
| 12 | Профилактика нару­шений осанки. | 1. Рассказать о профилактике наруше- ний осанки.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки ».  4. Воспитывать правильную осанку. | | Составлять комплексы упражне­ний для формирования правильной осанки.  Моделировать комплексы упраж­нений с учётом их цели: на разви­тие силы, быстроты, выносливости. |  | 1 | 27.09 |
| 13 | Зачет. Бег 30 м. |  | |  |  | 1 | 1.10 |
| 14 | Упражнения, направ­ленные на формиро­вание правильной осанки. | 1. Повторить комплекс упражнений,  направленный на формирование правиль­ной осанки.  2. Разучить метание теннисного мяча с4 м в вертикальную цель.  3. Разучить подвижную игру «Передал-садись». | |  |  | 1 | 3.10 |
| 15 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | 1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.  2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13-15 см).  3. Повторить подвижную игру «Пере- дал-садись». | | Описывать технику метания тен­нисного мяча в цель. Выявлять ха­рактерные ошибки при выполне­нии метания в цель. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвиж­ных играх. | Теннисные мячи  Резиновые мячи | 1 | 4.10 |
| 16 | Летние Олимпийские игры. | 1. Рассказать о видах спорта, включенных в программу летних Олимпийских игр.  2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой.  3. Повторить подвижную игру «Два мо- роза». | | Различать виды спорта, включен­ные в программу летних Олимпий­ских игр.  Осваивать технику отбива мяча од­ной рукой. | Резиновые мячи | 1 | 8.10 |
| 17 | Метание теннисного мяча в горизонталь­ную цель. | 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м.  2. Повторить отбивы резинового мяча.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | | Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в гори­зонтальную цель. | Теннисные мячи  Скакалки | 1 | 10.10 |
| 18 | Прыжки через ска­калку. | 1. Разучить прыжки через скакалку.  2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. | | Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. | Теннисные мячи  Скакалки | 1 | 11.10 |
| 19 | Броски набивного мя­ча от груди на даль­ность. | 1. Повторить прыжки через скакалку.  2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность.  3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой.  4. Развивать силу. | | Осваивать технику бросков боль­шого мяча. Проявлять силу в брос­ках набивного мяча от груди. Со­блюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой. | Скакалки  Набивные мячи (0,5 кг) | 1 | 15.10 |
| 20 –21 | Прыжки через ска­калку с продвижени­ем вперёд. | 1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед.  2. Повторить пробегание  под длинной вращающейся скакалкой.  3. Подвижная игра «Совушка». | | Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. | скакалки | 2 | 17.10  18.10 |
| 22 | Преодоление препят­ствий. | 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.  2. Развивать быстроту. | | Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении по­лосы препятствий. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении уп­ражнений. | Гимнастические скамейки, маты | 1 | 22.10 |
| 23 -24 | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |  | 2 | 24-25.10 |
|  |  |  | |  |  |  |  |
| ***Гимнастика с основами акробатики – 32 часа*** | | | | | | | |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнатики | 1. Познакомить с правилами поведения  на уроках гимнастики.  2. Разучить ходьбу на носках по пере- вёрнутой скамейке (ограниченная пло- щадь опоры).  3. Повторить подвижную игру «Запре- щенное движение». | Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики.  Осваивать технику ходьбы на нос­ках с ограниченной площадью опоры. | | Гимнастические скамейки, маты | 1 | 29.10 |
| 26 | Физическое развитие человека. | 1. Дать представление о физическом раз- витии человека.  2. Повторить ходьбу на носках по пере- вернутой скамейке.  3. Повторить положение упор присев.  4. Разучить эстафету с обручами. | Иметь представление о физичес­ком развитии человека. Характе­ризовать показатели физического развития. | | ИКТ  Гимнастические скамейки, маты, обручи | 1 | 31.10 |
| 27 | Влияние упражне­ний на физическое развитие человека. | 1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека  2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы.  3. Повторить перекаты в группировке вперёд-назад. | Понимать влияние упражнений на | физическое развитие человека. \* Осваивать технику ходьбы с пере- шагиванием через предметы. § Выявлять характерные ошибки в а выполнении перекатов в группировке. | | Гимнастические скамейки, маты, обручи | 1 | 1.11 |
| **II четверть – 21 час** | | | | | | | |
| 28-29 | Перекаты в сторону. | 1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы.  2. Обучить перекатам в сторону.  3. Повторить эстафету с обручами. | Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества коор­динации при выполнении перекатов | | Гимнастические скамейки, маты, обручи | 2 | 12,14.11 |
| 30-31 | Кувырок вперёд. | 1.Повторить перекаты в сторону.  2.Обучить кувырку вперёд.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».  4.Развивать координацию. | Выполнять перекаты в группировке  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | | маты | 2 | 15,19.11 |
| 32-33 | Лазанье по гимнасти­ческой скамейке с пе­реходом на гимнасти­ческую стенку. | 1. Повторить кувырок вперёд.  2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.  3. Подвижная игра «Передай мяч». | Осваивать технику кувырка впе­рёд. Осваивать технику лазанья по гимнастической стенке. | | Гимнастические скамейки, маты, мячи | 2 | 21-22.11 |
| 34-35 | Лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимён­ным и разноимённым способом. | 1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.  2. Совершенствовать кувырок вперёд.  3. Подвижная игра «Гномы, великаны».  4. Воспитывать внимание. | Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Со­блюдать правила техники безопас­ности при выполнении лазанья и кувырков. | | Гимнастические скамейки, маты | 2 | 26, 28.11 |
| 36-37 | Ходьба по наклонной скамейке(под углом 30°). | 1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке.  2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать гибкость. | Выполнять ходьбу по наклонной скамейке.  Осваивать комплекс упражнений со скакалкой. Проявлять качество гибкости при выполнении упраж­нений. | | Гимнастические скамейки, маты, скакалки | 2 | 29.11  3.12, |
| 38-39 | Стойка на лопатках, согнув ноги. | 1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. | | маты | 2 | 5-6.12 |
| 40-41 | Запрыгивание на гор­ку матов. | 1. Обучить запрыгиванию на горку матов.  2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | Выявлять типичные ошибки оря выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. Осваивать технику за-прыгивания на горку матов. | | маты | 2 | 10,12.12 |
| 42-43 | Стойка на лопатках, выпрямив ноги. | 1. Повторить запрыгивание на горку матов.  2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги.  3. Повторить подвижную игру «Мышеловка». | Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги.  | | | маты | 2 | 13.12  17.12 |
| 44-45 | Вис лёжа на низкой перекладине. | 1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить стойку на лопатках, вы- прямив ноги.  3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». | Выявлять типичные ошибки при о выполнении стойки на лопатках, | выпрямив ноги. Соблюдать правила техники безопасности при вы полнении упражнений. | | маты | 2 | 19-20.12 |
| 46-48 | Подтягивание из ви­са лёжа на низкой пе­рекладине. | 1. Обучить подтягиванию из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить перелезание через горку матов.  3. Подвижная игра «Охотники и утки».  4. Развивать силу. | Выполнять подтягивание на низ­кой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания. | | | маты | 3 | 24, 26-27.12 |
| **III четверть – 30 часов** | | | | | | | |
| 49-50 | Переползание в упо­ре на коленях, | 1. Обучить переползанию по полу в упо­ре на коленях, опираясь на предплечья. | Осваивать технику переползания в упоре на коленях. | | скакалка | 2 | 9-10.01 |
| 51-52 | Полоса препятствий. | 1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Подвижная игра «Невод». | Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодоле­нии полосы препятствий. | | Гимнастические скамейки, маты, скакалки, обручи | 2 | 14,16.01 |
| 53-57 | Подвижные игры. | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать выносливость. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. | |  | 5 | 17,21,23-24,28.01 |
| *Лёгкая атлетика и подвижные игры (40 ч)* | | | | | | | |
| 58 | Способы закали­вания. | 1. Познакомить с простейшими способами закаливания.  2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге.  3. Повторить бег с изменением направления.  4. Подвижная игра «Совушка». | Иметь представление о закалива­ющих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состоя­ние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. | |  | 1 | 30.01 |
| 59-60 | Ходьба  противоходом. | 1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге.  2. Разучить ходьбу противоходом.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | Выполнять размыкание пристав­ными шагами в шеренге. Осваивать технику ходьбы противоходом. | |  | 2 | 31.01,4.02 |
| 61-62 | Смыкание пристав­ными. | 1. Разучить смыкание приставными ша­гами в шеренге. | Выполнять ходьбу противоходом. Осваивать универсальные умения | |  | 2 | 6-7.02 |
| 63 | Влияние занятий фи­зической культурой на воспитание харак­тера человека. | 1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека.  2. Ходьба в полуприседе и приседе.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Понимать и раскрыать связь фи­зической культуры с трудовой дея­тельностью человека. | |  | 1 | 11.02 |
| 64-65 | Прыжки с высоты. | 1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.  2. Повторить прыжки через скакалку.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение». | Осваивать технику мягкого при­земления. Описывать технику прыжковых упражнений. | | скакалки | 2 | 13-14.02 |
| 66-67 | Прыжок в длину с разбега. | 1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см.  2. Обучить прыжку в длину с разбега.  3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | Осваивать технику прыжка в дли­ну с 5-6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражне­ний. | | маты | 2 | 18.02, 20.02 |
| 68-70 | Прыжки через ска­калку на одной ноге. | 1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.  2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге. | Выявлять типичные ошибки в тех­нике прыжка в длину с разбега. Осваивать технику прыжков через скакалку на одной ноге. | | скакалки | 3 | 21.02, 25,27.02 |
| 71-73 | Прыжок в высоту с разбега. | 1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести.  2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге.  3. Обучить прыжку в высоту с разбега. | Осваивать технику прыжка в вы­соту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, коорди­нации при выполнении прыжковых упражнений. | | Скакалки | 3 | 28.02,  4, 6.03 |
| 74-76 | Прыжки-многоскоки. | 1. Повторить прыжок в высоту с разбега. Обучить прыжкам-многоскокам.  2. Повторить подвижную игру «Пустое место». | Выявлять типичные ошибки в тех­нике прыжка в высоту с разбега. Ос­ваивать технику прыжков-много-скоков. | | Гимнастические маты | 3 | 7,11,13.03 |
| 77-78 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». | Совершенствовать технику мета­ния на дальность. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. | | Теннисные мячи | 2 | 14,18.03 |
| **IV четверть – 25 часов** | | | | | | | |
| 79-80 | Метание теннисного мяча на заданное рас­стояние. | 1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.  2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | Совершенствовать технику мета­ния на заданное расстояние. Прояв­лять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | | Теннисные мячи | 2 | 1.04, 3.04 |
| 81-82 | Бросок набивного мя­ча (0,5 кг) от груди на дальность. | 1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность. | Выявлять типичные ошибки в тех­нике броска набивного мяча от груди. | | Набивные мячи (0,5кг) | 2 | 4.04,  08.04 |
| 83-85 | Бег 30 м. | 1. Повторить положение «высокого старта». 2. Отрабатывать бег на 30 м на время | Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами | |  | 3 | 10,11,  15.04 |
| 86-87 | Бег 1000 м | 1.Отрабатывать бег на1000 м без учета времени | Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Осваивать технику бега различными способами | |  | 2 | 17-18.04 |
| 88-90 | Элементы спортивных игр | 1. Разучить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости 2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой 3. Повторить задания с элементами спортивных игр | Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Осваивать технические действия из спортивных игр | | Резиновые мячи | 3 | 22, 24-25.04 |
| 91 | Совершенствование элементов спортивных игр |  | Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой ситуации | |  | 1 | 29.4 |
| 92 - 96 | Президентские состязания. Зачетные уроки. |  |  | |  | 5 | 6,8,13, 15-16.05 |
| 97 - 103 | Подвижные игры и эстафеты | Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоиями в процессе учебной и игровой деятельности. | |  | 6 | 20, 22-23,  27, 29-30.05 |
|  |  |  |  | |  |  |  |