Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 688 Приморского района Санкт-Петербурга

**Рабочая программа по физической культуре**

**1-4 классы**

Учитель: Селиверстова Марина Николаевна

2014-2015 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

В Государственном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе №688 Приморского района Санкт-Петербурга учатся дети с разными показателями физического развития.

Однако содержание программы по физической культуре, реализующейся в нашей школе, соответствует Государственному образовательному стандарту.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе и 102 часов во 2 - 4 классах из расчета 3 часа в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

**Характеристика контингента учащихся**

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не занимаются.

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащихся распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальные медицинские группы и группы ЛФК.

Группа 1

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях. В данной школе процент учащихся этой группы, составляет 6%  
Группа 2

Учащиеся подготовительной медицинской группы допускаются к школьным программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений. Сдача контрольных испытаний - с особого разрешения врача. В данной школе процент учащихся этой группы , составляет 1%

Группа 3

Учащиеся специальной медицинской группы допускаются к занятиям по особой программе или по отдельным видам школьных программ со сниженными нормативами. Занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры. В данной школе процент учащихся этой группы , составляет 2%

Группа 4

Учащиеся группы ЛФК занимаются по индивидуальным программам. В данной школе процент учащихся этой группы , составляет 76 %

Группа 5

Полностью освобожденные от занятий по физической культуре по медицинским показаниям. В данной школе процент учащихся этой группы , составляет 5%

**Перечень заболеваний с которыми учащиеся приходят в**

**ГБОУ школу № 688**

ДЦП, логопедия, частичная атрофия зрительного нерва, неврозоподобное состояние, логоневроз, ММД, внутричерепная гипертония, ВСД, бронхиальная астма, респираторный аллергоз, дизартрия, астено-невротический синдром, врожденный порок сердца, тугоухость, врожденный иммунодефицит, защемления позвоночника, поражения центральной нервной системы, задержка психического развития, эпилепсия, органическое поражение головного мозга, гиперактивность, церебростенический синдром, поражение коры головного мозга, распад мышц, гипервозбудимость, пиелонефрит, хронический гепатит В, пограничная умственная отсталость, эрозийный гастрит, нейрофиброматоз, синдром дефицита внимания, психиатрический заболевания.

**Цели обучения**

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИОБУЧЕНИИ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1-4 КЛАССОВ**

**1) Игровые технологии**

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций:

- обучающая;

- воспитательная;

- развивающая;

- психотехническая;

- коммуникативная;

- развлекательная;

- релаксационная.

Убыстрение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследования игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умений ориентироваться в окружающей действительности. Говоря о содействии умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера.

Этот вид физической активности восстанавливает физические и духовные силы. Дух соревнования - непременный спутник игры. Взаимодействие, желание помериться силами, сопереживание рождают азарт и увлеченность. Положительное отношение школьников к уроку физической культуры невозможно без радостных переживаний на занятиях, возникающих неоднократно. Позитивный эмоциональный настрой, чувство радости у обучающихся - один из критериев успешного урока. Успех рождает сильный дополнительный импульс к активной работе, содействует становлению достоинства ученика, это залог положительного отношения к ученью, к школе, к труду. Ситуация успеха становится фактором развития личности. Технология успеха предполагает создание ситуации успеха на уроке:

1. Первое обязательное условие – атмосфера доброжелательности в классе на протяжении всего урока. ( Слагаемые доброжелательности: улыбка, добрый взгляд, внимание друг к другу, интерес к каждому, приветливость, расположенность, мягкие жесты.)

2. Второе условие – снятие страха – авансирование успеха (объявить о положительных результатах до того, как они получены, это увеличивает меру уверенности в себе ребенка и повышает активность.)

3. Ключевой момент – высокая мотивация предлагаемых действий: Во имя чего? Ради чего? Зачем? Мотив сильнейший механизм.

4. Реальная помощь в продвижении к успеху – скрытая инструкция деятельности, посылаемая субъекту для инициирования мыслительного образа предстоящей деятельности и пути ее выполнения.

5. Краткое экспрессивное воздействие – педагогическое внушение, собранное в яркий фокус (За дело! Приступаем!)

6. Педагогическая поддержка в процессе выполнения работы (краткие реплики или мимические жесты).

7. Оценивание – оценка не производится в целом, она не произносится сверху, она ставит акцент на деталях выполненной работы.

**2) Здоровье сберегающие технологии**

Здоровье сберегающие технологии – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу. При котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.

2. Привитие знаний ребёнку в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений, обучение его средствам психологической защиты.

3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки при освоении учебного материала.

4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Организация учебной деятельности:

строгие дозированные физические нагрузки;

использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении;

использование принципа наглядности, постепенности, доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей учащихся;

учёт физической подготовленности детей и развития физических качеств;

построение урока с учётом динамичности учащихся, их работоспособности;

соблюдение гигиенических требований;

благоприятный эмоциональный настрой;

создание комфортности.

Создание комфортных условий на уроке

температура и свежесть воздуха;

рациональное освещение зала;

исключение монотонных звуковых раздражителей;

влажная уборка зала через каждые 2 часа занятий;

наличие туалетов и умывальников в раздевалках девочек и мальчиков;

наличие аптечки;

спортивный инвентарь по возрасту (б/б мячи средний возраст №5, старший возраст №7, набивные мячи);

наличие у каждого учащегося сменной спортивной обуви и спортивной формы для занятий на уроке физической культуры в зале и соответствующей формы при уроках на свежем воздухе (осень-весна, зима).

Учёт динамики работоспособности на уроке

1 фаза разминка 8-10 минут.

2 фаза оптимальной работоспособности 15-20 минут.

3 фаза преодолеваемого утомления.

**Индивидуально-дифференцированный подход**

1. работа в индивидуальном темпе

2. использование источников информации

3. возможность обратиться за помощью

4. отсутствие страха ошибиться

5. положительная мотивация, сознательное отношение к учебной деятельности

6. высказывание и аргументирование своего мнения.

**Оздоровительные моменты**

1. Дыхательные упражнения.

2. Сочетание нагрузки с восстановлением.

3. Закаливающее влияние уроков на свежем воздухе.

4. Упражнения на расслабление.

**Требования к физической подготовке учащихся 1-4 классов**

*Учащиеся должны знать*:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

*Уметь*:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности*:

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 0,5 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, скакалкой, палкой, обручем, набивным мячом массой 0,5 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; уверенно ходить по гимнастической скамейке высотой 30-50 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Вышибалы", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

**Содержание программы**

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент  составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |  |  |  |
|  |  | Класс |  |  |  |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Базовая часть | 80 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 22 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | Вариативная часть | 19 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 19 | 24 | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Базовая часть:

                            - Основы знаний о физической культуре:

                                            - естественные основы

                                            - социально-психологические основы

                                            - приёмы закаливания

                                            - способы саморегуляции

                                            - способы самоконтроля

                            - Легкоатлетические упражнения:

                                            - бег

                                            - прыжки

                                            - метания

                            - Гимнастика с элементами акробатики:

                                             - построения и перестроения

                                             - общеразвивающие упражнения с предметами и без

                                             - упражнения в лазанье и равновесии

                                             - простейшие акробатические упражнения

                                             - упражнения на гимнастических снарядах

- упражнения на развитие гибкости

                           - Кроссовая подготовка:

                                             - освоение техники бега в равномерном темпе

                                             - чередование ходьбы с бегом

                                             - упражнения на развитие выносливости

                            - Подвижные игры:

                                               - освоение различных игр и их вариантов

                                               - система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

                            - подвижные игры с элементами баскетбола

- фитнес - аэробика

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

***КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ***: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы |  |  | 2 класс |  |  | 3 класс |  |  | 4 класс |  |  |
|  |  |  | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
|  |  | д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.)                                  ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
|  |  | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
|  |  | д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
|  |  | д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
|  |  | д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
|  |  | д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
|  |  | д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
|  |  | д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
|  |  | м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
|  |  | д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

К р и т е р и и   о ц е н и в а н и я   у с п е в а е м о с т и  по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта | За  ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте | За незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме. | При выполнении обучающий действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок |

**III. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, высокий рост обучающегося в показателях и сохранение стабильно высокого уровня физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и отсутствием роста | Резкое снижение  показателей физической подготовленности |

 При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп роста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные триместры с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

 Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**Критерии оценивания подготовленности обучающихся**

**по физической культуре специальной медицинской группы «А»**

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются  особенности в организации занятий физической культурой в специальной медицинской группе (СМГ).

 Дети  СМГ по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также **с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.**

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

*Положительная отметка будет выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.*

**Календарно-тематическое планирование**

1 класс – 3 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | **Наименование**  **раздела программы** | | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Содержание урока** | **Дата проведения** | |
| **План** | **факт** |
| 1. | | **I триместр**  Основы знаний | | Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | **1** | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация). | 2.09.14 |  |
| 2 | | ***Легкая атлетика***  *Ходьба и бег* | | Форма- игра. Виды ходьбы.СУ | 9 | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положенеим рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение» | 4.09.14 |  |
| 3 | |  | | Форма- игра.  Бег с изменением напрвления и скорости. СУ |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Запрещенное движениеХодьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положенеим рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.П/игра «Белки» | 5.09.14 |  |
| 4 | |  | | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . |  | Комплекс ОРУ. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. Прыжки в длину с места на двух ногах.  П/игра: «Пауки и мухи» | 9.09.14 |  |
| 5 | |  | | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . |  | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См урок №3. Дыхательная гимнастика | 11.09.14 |  |
| 6 - 7 | |  | | Развитие координационных способностей |  | Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «Запрещенное движение» Эстафеты. П/и «Охотники и утки» | 12,16.09.14 |  |
| 8 | |  | | Развитие скоростных способностей |  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Охотники и утки» | 18,09.14 |  |
| 9 | |  | | Развитие скоростных способностей |  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров», «Белки» | 19.09.14 |  |
| 10 | |  | | Развитие скоростной выносливости |  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны» | 23.09.14 |  |
| 11 | | *Метание* | | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля мячей: в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Запрещенное движение» | 25.09.14 |  |
| 12 | |  | | Метание мяча в цель |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Снайпер» | 26.09.14 |  |
| 13 | |  | | Метание мяча на дальность |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание мяча в парах от груди двумя детьми. . Сдача нормативов по метанию. | 30.09.14 |  |
| 14 | | *Прыжки* | | Прыжки на скакалке  Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места | 4 | Комплекс ОРУ.СУ. Специальные беговые упражнения. Обучение прыжкам на скакалке. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву» Расслабляющие упражнения на ковриках. | 2.10.14 |  |
| 15 | |  | | Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. |  | Комплекс ОРУ.СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки с места – доставать подвешенные предметы рукой.Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки на скакалке.Игра «Рыбаки и рыбки» |  |  |
| 16 | |  | | Урок- игра.  Развитие прыгучести и силовых способностей |  | ОРУ СУ. Прыжки на 2-х и 1-й ноге,в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега и подпрыгивание в высоту.Спрыгивание со скамейки на 2-е ноги П/Игра « Кот и воробушки» | 7.10.14 |  |
| 17 | |  | | Прыжок в длину с места |  | Комплекс ОРУ.СУ. СБУ. Прыжок в длину с места. Сдача контрольных нормативов П/игра « Рыбаки и рыбки»» | 9.10.14 |  |
| 18 -19 | | *Кроссовая подготовка* | | Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра. | **11** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 500метров. П/игра на внимание: “Суша море» , Охотники и утки» | 10.10.14,14.10.14 |  |
| 20 | |  | | Форма- экскурсия: Преодоление полосы препятствий |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | 16.10.14 |  |
| 21-22 | |  | | Переменный бег |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой. П/Игра «Белки на дереве» | 17,21.10.14 |  |
| 23 | |  | | Урок- игра. Развитие силовой выносливости |  | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой, Игра с прыжками с использованием скакалки. , «Рыбаки и рыбки» | 23.10.14 |  |
| 24 | |  | | Гладкий бег |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. « Охотники и утки» | 24.10.14 |  |
| 25 | |  | | Эстафеты. Правила соревнований и работа в команде |  | Эстафеты. Правила соревнований и работа в команде. ОРУ в движении. СУ. Комплекс дыхательных упражнений. Обучение передачи эстафеты м/у детьми в команде, с предметами и без предмета. Правила поведения и командный дух. | 28.10.14 |  |
| 26 |  | | | Гладкий бег |  | Сдача нормативов. Длительный бег- 3 мин. Под.игра по выбору детей | 30.10.14 |  |
| 27 |  | | | Сдача нормативов. |  | Сдача нормативов. Спец. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения .Под.игра по выбору детей | 31.10.14 |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |
| 28 | | | ***Подвижные игры*** | Основы знаний | 21 | Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация). | 11.11.14 |  |
| 29 | | |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй» | 13.11.14 |  |
| 30-33 | | |  | Ловля и передача мяча. |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча» | 14.11.14, 18.11.14, 20.11.14, 21.11.14 |  |
| 34-35 | | |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей» Сдача нормативов. | 25.11.14, 27.111.14 |  |
| 36 | | |  | Ведение, ловля, передача. |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча одной и двумя руками. Правила ведения мяча в баскетболе. | 28.11.14 |  |
| 37 | | | **2 триместр** | Ведение мяча |  | Ведение мяча и передача мяча. Работа в парах и в тройках. Под.игра « Перестрелка» | 2.12.14 |  |
| 38 | | |  | Бросок мяча в цель (щит). |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»  П/игра «Мяч в корзину» | 4.12.14 |  |
| 39-40 | | |  | Развитие ловкости. |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину». | 5.12.14, 9.12.14 |  |
| 41- 43 | | |  | Развитие координационных способностей |  | См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» | 11,12,16.12.14 |  |
| 44- 45 | | |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. |  | **См. урок 38- 40** В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», | 18.12.14, 19.12.14 |  |
| 46-48 | | |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» | 23.12.14, 25.12.14,  26.12.14 |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  | Каникулы |
| 49 | | | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | **18** | Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация) |  | 1 |
| 50 -51 | | |  | Акробатические упражнения |  | ОРУ, СУ. Построение в колонну, шеренгу. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |  | 2,3 |
| 52-53 | | |  | Акробатические упражнения |  | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |  | 4-5 |
| 54 | | |  | Упражнения с обручем и на равновесие |  | ОРУ ,СУ. Перестроение в 2 колонны. Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения на гимнастической скамейке на равновесие |  | 6 |
| 55-57 | | |  | Упражнения в висе и упорах. |  | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись).. П/И «Прокати быстрее мяч!». |  | 7.8.9. |
| 58 -60 | | |  | Упражнения в лазанье и перелезании. |  | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. |  | 10-11-12 |
| 61 | | |  | Развитие координационных способностей |  | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Сдача контрольных нормативов. |  | 13 |
| 62 –  **63** | | |  | Упражнения на равновесие |  | ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастической скамейке с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 º . Сдача комплекса на оценку |  | 14-15 |
| 64 | | |  |  |  | ОРУ с гимн. Палками. Упражнения на развитие ловкости рук с гимн.палками по одному и в парах |  | 16 |
| 65-66 | | |  | Упражнения с гимн. палками |  | ОРУ с гимн. Палками. Упражнения на развитие ловкости рук с гимн. палками по одному и в парах |  | -17-18 |
| 67-70 | | | ***Подвижные игры*** | Развитие скоростно- силовых способностей | **21** | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. Под.игра по выбору. |  | 2 |
| 71-72 | | |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. |  | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч» |  | 4 |
| 73-75 | | |  | П/игры на развитие ловкости |  | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. |  | 6 |
| 76-77 | | |  |  |  | ОРУ с предметами. СУ. Перестроения. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты). |  | 8 |
| 78-79 | | | 3 триместр | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. |  | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Перестрелка», «Пятнашки» |  | 10 |
| 75-  77 | | |  | Развитие координационных способностей |  | ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте после небольших перемещений впра­во, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Не­удобный бросок».П/игра «Попади в мяч» |  | 11-12-13 |
| 78–  80 | | |  |  |  |  |  | 14-16-15-17 |
|  | | |  | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» |  | ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгиывние через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки». |  | 18 |
|  | | |  |  |  |  |  | 20 |
|  | | |  | Сдача нормативов. |  | Сдача контрольных нормативов. Правила игры в команде. |  | 21 |
| 79 -80 | | | ***Легкая атлетика*** *Длительный бег* | Преодоление препятствий | **8** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» |  |  |
| 81 | | |  | Развитие выносливости. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» |  |  |
| 82 -83 | | |  | Переменный бег |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой. |  |  |
| 84-85 | | |  | Кроссовая подготовка |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  |
| 86 | | |  | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  |
| 87 | | |  | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны» |  |  |
| 88-89 | | | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | **5** | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» |  |  |
| 90  -91 | | |  | Высокий старт. Финальное усилие. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра. |  |  |
| 92 | | |  | Развитие координационных способностей. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение». |  |  |
| 93 | | | метание | Развитие скоростно-силовых способностей | 3 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет». |  |  |
| 94 | | |  | Метание мяча в цель. |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит» |  |  |
| 95 | | |  | Метание мяча на дальность. |  | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит» |  |  |
| 96 | | | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести | 3 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде» |  |  |
| 97-  98 | | |  | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» |  | См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробушки» |  |  |
| 99 | | |  | Повторение пройденного.  Основы знаний. |  | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация). |  |  |
| 100 | | |  |  |  |  |  |  |
| 101 | | |  |  |  |  |  |  |
| 102 | | |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  |  |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

2 класс – 3 часа в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Содержание урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1. | **I триместр**  Основы знаний | Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний. | **1** | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение. (презентация). |  |  |
| 2 | ***Легкая атлетика***  *Ходьба и бег* | Форма- игра. Виды ходьбы.СУ | 9 | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Команды «на право»,»Равняйсь». Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положенеим рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение» |  |  |
| 3 |  | Форма- игра.  Бег с изменением напрвления и скорости. СУ |  | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Команды «на право», «Равняйсь». Бег с высоко старта- команды « На старт-внимание-марш» Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положенеим рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу игра «Охотники и утки» |  |  |
| 4 - 5 |  | Форма- игра. Специальные беговые упражнения . |  | Комплекс ОРУ в кругу. СУ. Команды «на право», »Равняйсь». « На лево» Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед.  Бег с высоко старта- команды « На старт-внимание-марш» ,бег в парах- на скорость.  П/игра: Игра « Вышибалы» |  |  |
| 6 |  | Развитие координационных способностей |  | Комплекс ОРУ. Повторить Команды «на право», «Равняйсь» , «на лево». Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Полоса препятствия Игра «Белки на дереве» |  |  |
| 7 |  | Развитие скоростных способностей |  | Комплекс ОРУ в движении. Разучить команды «Класс на месте стой», « Кругом» СУ. Специально беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров», Игра «Жуки» |  |  |
| 8 |  | Развитие скоростных способностей |  | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» |  |  |
| 9 |  | Урок-игра Развитие координационных и силовых способностей |  | Ору в движении и в кругу. CУ,СБУ.Подвижные игры. Упражнения на укрепление мышц спины 15 раз, пресса 2\*10 (подъем прямых ног из положения лежа) на ковриках., упражнения на расслабление. |  |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости |  | Комплекс ОРУ под музыку СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Запрещенное движение» |  |  |
| 11 | *Прыжки* | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести. | 4 | Комплекс ОРУ в кругу со скакалкой. Обучение прыжкам на скакалке на 2-х ногах. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Рыбак и рыбки» |  |  |
| 12 |  | Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. |  | См. урок № 11. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Рыбаки и рыбки» , «Белки на дереве» |  |  |
| 13 |  | Прыжок в длину с места |  | См. урок № 11-13. Прыжок в длину с места Прыжки через препятствие. П/игра «Драконы» |  |  |
| 14 |  | Развитие скоростно силовых способностей |  | Комплекс ОРУ.Су.Прыжок в длину с разбега-доставать подвешенные предметы.Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра « Кенгуру» |  |  |
| 15 | *Метание* | Развитие скоростно-силовых способностей. | 3 | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет» |  |  |
| 16 |  | Урок- игра. Метание мяча в цель |  | Комплекс ОРУ с мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит» |  |  |
| 17 |  | Метание мяча на дальность. |  | Комплекс ОРУ. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. Броски набивных мячей . П/игра «Кто дальше бросит» |  |  |
| 18 | *Длительный бег* | Развитие выносливости. | **9** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра : «Паук и мухи”» |  |  |
| 19 |  | Форма путешествия. |  | ОРУ в движении. СУ.СБУ. Упражнения на тренажерах «ТИСА» |  |  |
| 20 |  | Форма- экскурсия: Преодоление препятствий |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» |  |  |
| 21-22 |  | Переменный бег. Упражнения на расслабление. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой. П/Игра «Вышибалы» |  |  |
| 23 |  | Урок- игра. Развитие силовой выносливости |  | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки. |  |  |
| 24 |  | Гладкий бег |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. П/Игра по выбору детей. |  |  |
| 25- 26 |  | Эстафеты. Правила соревнований и работа в команде. |  | ОРУ в движении. СУ. Комплекс дыхательных упражнений. Обучение передачи эстафеты м/у детьми в команде, с предметами и без предмета. Правила поведения и командный дух. |  |  |
| 27- |  | Основы знаний | 21 | Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация). |  |  |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй» |  |  |
| 29 -31 |  | Ловля и передача мяча. |  | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча» |  |  |
| 32-34 |  | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» |  | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей» |  |  |
| 35-36 |  | Бросок мяча в цель (щит). |  | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Броски мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1м – 1,5 м П/игра №Попади в обруч»  П/игра «Мяч в корзину» |  |  |
| 37- 40 | 2 триместр | Развитие ловкости. |  | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал –садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину». |  |  |
| 41- 43 |  | Развитие координационных способностей |  | См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину» |  |  |
| 44- 45 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом. |  | **См. урок 38- 40** В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», |  |  |
| 46-48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. |  | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину» |  |  |
| 49 | ***Гимнастика*** | СУ. Основы знаний | **18** | Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация) |  |  |
| 50 -53 |  | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения |  | ОРУс гимнастическими палками, СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |  |  |
| 54 |  | Развитие гибкости |  | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, перекаты с живота на спину »Бревнышко». Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. .П/игра на внимание. |  |  |
| 55-57 |  | Упражнения в висе и упорах. |  | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения на гимнастической лестнице (упражнения на пресс ( в висе поднимание согнутых ног -2 подхода по 7 раз девочки, по 8 раз –мальчики)) и низкой перекладине (вис на согнутых руках, прогнувшись). Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!». |  |  |
| 58 -60 |  | Упражнения в лазанье и перелезании. |  | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч». |  |  |
| 61 |  | Развитие координационных способностей |  | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно –силовых способностей. – перелезание через гимнастического коня. |  |  |
| 62 –  **63** |  | Упражнения на равновесие |  | ОРУ с обручем. СУ. Продвижение по гимнастическому бревну (высота 20 – 30 см) с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, повороты на 90 º . П/И «Гонка мячей». |  |  |
| 64 -66 | ***Подвижные игры*** | Развитие скоростно- силовых способностей | **15** | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра –на Выбор детей |  |  |
| 67 -68 |  | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. |  | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра на внимание “ Суша-море |  |  |
| 69- 70 |  | П/игры на развитие ловкости |  | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут. Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты). |  |  |
| 71 -74 | 3 триместр | П/ игры на развитие скорости Эстафеты. |  | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Сспециальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки» |  |  |
| 75-  76 |  | Развитие координационных способностей |  | ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыва­нием на месте после небольших перемещений впра­во, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Не­удобный бросок».П/игра «Попади в мяч» |  |  |
| 77 –  78 |  | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» |  | ОРУ со скакалкой. Су. Специальные беговые упражнения. Перепрыгиывние через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки». |  |  |
| 79 -80 | ***Легкая атлетика*** *Длительный бег* | Преодоление препятствий | **8** | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» |  |  |
| 81 |  | Развитие выносливости. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно» |  |  |
| 82 -83 |  | Переменный бег |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой. |  |  |
| 84-85 |  | Кроссовая подготовка |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  |
| 86 |  | Гладкий бег П/игра «Смена сторон» |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений. |  |  |
| 87 |  | Развитие скоростной выносливости. | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны» |  |  |
| 88-89 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей Стартовый разгон | **5** | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» |  |  |
| 90  -91 |  | Высокий старт. Финальное усилие. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра. |  |  |
| 92 |  | Развитие координационных способностей. |  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра «Запрещенное движение». |  |  |
| 93 | Прыжки в длину |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 97-  98 |  |  |  |  |  |  |
| 99 |  | Повторение пройденного.  Основы знаний. |  | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация). |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-методический комплекс**

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 171 с.

**10 .** [**http://www.1296.ru/page/309**](http://www.1296.ru/page/309)

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,

приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности  на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности  на уроках.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче ские знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи ческим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демон стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся неболь шие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутст вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умения ми, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

СПИСОК  ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -                      Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Тематическое планирование уроков физической культуры 2 класс**

| **№**  **урока**  **дата** | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Планируемые результаты** | | | | | | **Характеристика деятельности учащихся** | **Инструментарий оценки** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **предметные** | | | **Метапредметные** | | **Личностные** |
| **Обучаемый научится** | **Обучаемый получит возможность научиться** | |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | **Инструктаж по ТБ**.  Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | | Вводный | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики | Правильно выполнять строевые команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». | | Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных и координационных качеств |  |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием.  Бег 30 м. Высокий старт | | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять основные повороты, бегать с максимальной скоростью до 30 м. | | Позн. понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия. | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств | Понятие *короткая дистанция* |
| 3 | Прыжок в длину с места.  Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. | | Изучение нового  материала | Бегать на короткую дистанцию | Правильно выполнять прыжки в длину с места, основные движения в ходьбе и беге с изменением направления; бегать с максимальной скоростью до 60 м. | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу;  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростных качеств |  |
| 4 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | | Комбини-  рованный | Ходить под счёт | Правильно выполнять прыжки в длину с места; бегать по прямой 20-40 минут с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м**.** | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий | Развитие скоростных качеств, прыгучести | Понятие «короткая дистанция». |
| 5 | Прыжок в длину с места.  Бег по прямой 20-40 м.  п/и «К своим флажкам». | | Комбини-  рованный | Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением | Правильно выполнять основные движения в прыжке в длину с места, в беге; бегать по прямой 20 -40 м. с максимальной скоростью до 60 м. | | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы; | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростных качеств.. прыгучести | Бег с ускорением |
| 6 | Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. | | Изучение нового  материала | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | Выполнять прыжки в длину с места, метать мяч на дальность. | | Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул. принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя. | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности | Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести. | Прыжок в длину с места. |
| 7 | Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | Изучение нового  материала | Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два. | Выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжок в длину с места. |
| 8 | Перестроение из одной шеренги в две.  Метание мяча.  Игра «Кто дальше бросит». | | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении. | Перестраиваться из одной шеренги в две. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча |
| 9 | Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине. | | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в метании;  Правильно выполнять основные движения при подтягивании на перекладине. | Метать мячи на дальность с места из различных положений  Подтягиваться на перекладине. | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа  Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча  Подтягивания на перекладине |
| 10 | Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры» | | Комбини-  рованный | Правильно выполнять основные движения в перестроении, знать свое место в колонне. | Выполнять челночный бег. | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Метание малого мяча из положения стоя |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (17 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **11** | Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в перестроении в колонну по одному. Подбрасывать и ловить мячи двумя руками.  Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Подбрасывать и ловить мячи. Перестраиваться в колонну по одному. | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей. | Игра в подвижные игры |
| **12** | Подвижная игра «Быстро встать в строй»  . | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Играть в подвижные игры | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей. | Игра в подвижные игры |
| **13** | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | | Комплексный | Правильно выполнять основные движения при ударе мяча о пол и ловле его одной рукой. | Выполнять удары мяча о пол и ловить его одной рукой. | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **14** | Передача и ловля мяча на месте в парах. | | Комплексный | Правильно выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах. | Играть в подвижные игры с передачей и ловлей мяча | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **15** | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  П/и «Бросай-поймай»». | | Комплексный | Правильно выполнять ведение мяча на месте и ловлю отскочившегося мяча от пол. | Играть в подвижные игры, связанные с ловлей и ведением мяча. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **16** | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **17** | Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. | | Комплексный | Выполнять строевые команды.  Ловить и передавать мяч в движении. | Играть в подвижные игры с мячом.  Освоить варианты игры в баскетбол | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы. | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие скоростно-силовых способностей  Развитие скоростно-силовых способностей | Игра в подвижные игры |
| **18** | Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте. | | Комплексный | Правильно выполнять основную стойку баскетболиста и правильно передвигаться. | Ведению мяча на месте.  Освоить варианты игры в баскетбол. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | | Проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **19** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | | Комплексный | Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. | Прыжкам на двух ногах в различных позициях. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | | Проявление учебных мотивов | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **20** | Урок-игра.  п/и «Мяч водящему» | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **21** | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | | Комплексный | Правильно выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом. | Освоить варианты игры в баскетбол. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей | Освоить варианты игры в баскетбол. |
| **22** | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.  Игра «Мяч водящему». | | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками. | Освоить варианты игры в баскетбол на основе игры «Мяч водящему» | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **23** | Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину» | | Комплексный | Правильно выполнять движения при ведении мяча стоя на месте, его передаче и ловле. | Освоить варианты игры в баскетбол | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале . | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **24** | Урок-игра. п/и «Бросай - поймай» | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игру  «Бросай – поймай» | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **25** | **Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.** | | Комплексный | Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину. | Освоить варианты игры в баскетбол | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **26** | **Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.** | | Комплексный | Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы.. | Освоить варианты игры в баскетбол | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в. | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **27** | **Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».** | | Комплексный | Играть в подвижные игры с бегом, с мячами. | Освоить игры:  «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  Коммун. задавать вопросы | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)** | | | | | | | | | | | |
| **28** | | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения в гимнастическом зале.  Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу**.** | Изучение нового  материала | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов. | Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. |
| **29** | | Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. | Комплексный | Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы. | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа | Развитие координационных способностей. | Название основных гимнастических снарядов |
| **30** | | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. | Комплексный | Выполнять строевые команды | Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей |  |
| **31** | | Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. | Комплексный | Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами. | Сочетать при кувырке движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение. | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей | Кувырок в сторону |
| **32** | | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку. | Выполнять упражнения в равновесии | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Выполнение прыжков через скакалку. Развитие координационных способностей | Перестроение по звеньям |
| **33** | | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку , построению в круг на вытянутые руки. | Выполнять упражнения – прыгать через скакалку. | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных , силовых способностей | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| **34** | | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | Изучение нового  материала | Ходить по гимнастической стенке; | Выполнять упражнения в равновесии | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу.  Коммун. формулировать собственное мнение; | | проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных , силовых способностей Развитие силовых способностей | Лазание по гимнастической стенке и канату. |
| **35** | | Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. | Изучение нового  материала | Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелеезание через стопку матов. | Выполнять упражнения в равновесии | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие силовых способностей | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях . |
| **36** | | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | Выполнять упражнения в равновесии | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях . |
| **37** | | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять движения-  выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату. | Выполнять упражнения | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. |
| **38** | | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Освоить варианты игры в баскетбол | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **39** | | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнять упражнения | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей | . |
| **40** | | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | Изучение нового  материала | Правильно выполнять  упражнения на равновесие. | Освоить игру «Два мороза» | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **41** | | Кувырок вперед из упора присев. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. | Выполнять упражнения | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **42** | | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой , согнув ноги. | Комплексный | Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги | Выполнять упражнения | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **43** | | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | Комплексный | Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату. | Выполнять упражнения | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **44** | | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | Комплексный | Правильно выполнять кувырок вперед | Освоить технику выполнения кувырка вперед. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **45** | | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Комплексный | Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Освоить технику выполнения  «Моста» лежа на спине | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **46** | | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.  П/и «Прыгающие воробушки». | Комплексный | Разучить «Мост» и стойку на лопатках. | Освоить технику выполнения  «Моста» и стойки на лопатках. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **47** | | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору» | Комплексный | Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа | Освоить акробатические упражнения. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **48** | | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | Комплексный | Закрепить умения выполнять строевые упражнения. | Освоить строевые упражнения | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |  |
| **Лыжная подготовка (30 часов)** | | | | | | | | | | | |
| **49** | | **Инструктаж по ТБ**  Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. | Изучение нового  материала | Правильно переносить лыжи | Правильно ухаживать за лыжами | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | Развитие координационных и силовых способностей | Выполни упражнение |
| **50** | | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей | Ступающий и скользящий шаг |
| **51** | | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Развитие координационных и силовых способностей | Ступающий шаг без палок |
| **52** | | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.  Игра «Шире шаг». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. | Передвигаться на лыжах | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | Развитие координационных и силовых способностей | Ступающий шаг с палками |
| **53** | | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах ступающим шаг ом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей | Скользящий шаг без палок |
| **54** | | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах под пологий уклон скользящим шагом без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **55** | | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.  . | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | Развитие координационных и силовых способностей | Повороты переступанием. |
| **56** | | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.  Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | | Развитие координационных и силовых способностей | Подъёмы и спуски под склон. |
| **57** | | Повороты переступанием вокруг носков. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах переступанием вокруг носков | Передвигаться на лыжах | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | | Развитие координационных и силовых способностей | Подъём лесенкой наискось. |
| **58** | | Подъем ступающим шагом. | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъем ступающим шагом | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей | Передвижение на лыжах до 1 км. |
| **59** | | Повороты переступанием. п/и «По местам». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей | Передвижение на лыжах до 1 км. |
| **60** | | Спуски в высокой стойке.  Игра «Салки». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в высокой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **61** | | Подъем «лесенкой».  п/и «Слушай сигнал» | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъем «лесенкой». | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **62** | | Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Спуски в низкой стойке. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **63** | | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «У кого красивее снежинка». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **64** | | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «Шире шаг». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **65** | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **66** | | Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом». | Изучение нового  материала | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **67** | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **68** | | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход без палок | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **69** | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  Подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **70** | | Повороты переступанием | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  повороты переступанием. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **71** | | Попеременный двухшажный ход с палками. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  попеременный двухшажный ход с палками. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **72** | | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.  П/и «Снежные снайперы». | Контрольный | Передвигаться на лыжах, учиться самоконтролю при занятиях лыжами. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **73** | | Переноска лыж на плече. Игры на лыжах. | Комплексный | Передвигаться на лыжах, правильно выполнять  Переноску лыж на плече. | Передвигаться на лыжах.  Освоить игры на лыжах. | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **74** | | Передвижение на лыжах до 1,5 км  П/и «Снежные снайперы». | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.  Освоить игру  «Снежные снайперы». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **75** | | Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  спуски в низкой стойке, передвигаться на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **76** | | Подъемы и спуски с небольших склонов | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  подъемы и спуски с небольших склонов. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **77** | | Передвижение на лыжах до 1,5 км.  П/и «Кто быстрее?» | Комплексный | Передвигаться на лыжах, выполнять  передвижение на лыжах до 1,5 км | Передвигаться на лыжах.  Освоить игру  «Кто быстрее?» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **78** | | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | Контрольный | Передвигаться на лыжах, пройти дистанцию 1,5 км в умеренном темпе. | Передвигаться на лыжах | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 ч.)** | | | | | | | | | | |  |
| **79** | | **Инструктаж по ТБ**  Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Освоить игру -  «Играй-играй мяч не теряй». | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей |  |
| **80** | | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **81** | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  П/и «У кого меньше мячей». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **82** | | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Передал -садись». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Передачи мяча в парах. |
| **83** | | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **84** | | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **85** | | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **86** | | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Попади в обруч», «Мяч соседу». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **87** | | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **88** | | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Изучение нового  материала | Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Закрепить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **89** | | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  П/и «Мяч соседу». | Комплексный | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Закрепить игру: «Мяч соседу». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **90** | | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа. | Изучение нового  материала | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа | Освоить технику выполнения передачи мяча. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |  |
| **91** | | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Контрольный | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Освоить игру «Школа мяча» | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы. | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие силовых и координационных способностей |  |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 ч.)** | | | | | | | | | | |  |
| **92** | | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку. | Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |
| **93** | | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта. | Максимальной скоростью до 30 м.  Поднимать и опускать туловища за 30секунд | | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун. формулировать собственное мнение; | | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей | Бег в заданном коридоре |
| **94** | | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **95** | | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры:  «Рыбаки и рыбки», «Невод». | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **96** | | Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках,  наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Прыгать в полную силу. | | Позн. понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун. задавать вопросы; | | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **97** | | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу.  Освоить игру «Лисы и куры» | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **98** | | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **99** | | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой).  Подвижная игра «Круг-кружочек». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игру: «Круг-кружочек». | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **100** | | Бег на 500 м в умеренном темпе.  П/и «Так и так». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе.  Освоить игру: «Так и так». | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **101** | | Бег 1500 м без учета времени.  П/ и «К своим флажкам». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе без учета времени. Закрепить игру: «К своим флажкам». | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |
| **102** | | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | Контрольный | Активно участвовать в соревнованиях. | Играть в подвижные игры | | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |  |