|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  «Новоникольская основная общеобразовательная школа»  Альметьевского муниципального района Республики Татарстан   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **«Согласовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Шиковец Т.А. /  Протокол № 1  от «29» августа 2014г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР  МБОУ «Новоникольская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Смирнова Л.И. /  «29» августа 2014 г.  **Рабочая программа**  **учебного предмета**  **по физической культуре,**  **для 2 класса**  **Учитель начальных классов:**  **Юдина Любовь Владимировна,**  **первая квалификационная**  **категория**    2014 – 2015 учебный год | **«Утверждено»**  Директор  МБОУ «Новоникольская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Прохорова Т.А. /  Приказ № 92  от «29» августа 2014г.  Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол №1 от «29» августа 2014г. | |

**Пояснительная записка**

**к тематическому планированию по физической культуре ОС «Школа 2100»**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии и на основании следующих нормативно- правовых документов:

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ МОиН РФ от 06.12.2009 года

№373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»)

2. Приказа Минобрнауки от 26.11.2010 г. №1241 2 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования» , утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. №373.

3. Федерального закона от 29.12.2013 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

4. Основной образовательной программы начального общего образования по ОС « Школа 2100» (Стандарты второго поколения.)

5. Примерной программы начального общего образования по физической культуре с учѐтом авторской программы по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

6. Базисного и примерных учебных планов для образовательных учреждений Республики Татарстан, реализующих программы начального общего и основного общего образования о т 09.06.2012 г. №4154/12.

7. Учебного плана МБОУ – « Новоникольская основная общеобразовательная школа» на 2014-2015 учебный год от 29.08.2014 №92

8. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Новоникольская основная общеобразовательная школа» РТ на 2011-2015 годы приказ №153/1 от 01.09.2011

9. Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

10. Федерального перечня учебников, рекомендованных и допущенных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию.

11. Письмо МОиН РТ «Об учебных планах в 2014 – 2015 учебном году» от 08.07.2014 г. №11005/14

**Пояснительная записка**

        Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **Во 2 классе-102 часа.**Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

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

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

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

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

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

·        на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

·        на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

·        на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

·        на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы.**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Количество часов** |
| **1** | Знания о физической культуре | **9** |
| **2** | легкая атлетика | **24** |
| **3** | гимнастика с основами акробатики | **18** |
| **4** | подвижные игры, элементы спортивных игр | **30** |
| **5** | лыжные гонки | **21** |
| **Количество уроков в неделю** | | **3** |
| **Количество учебных недель** | | **34** |
| **Итого** | | **102** |

**Содержание тем учебного курса**

2 класс

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

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

***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.*:*

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

*Личностные результаты:*

·        – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

·        – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

·        – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

·        – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

·        – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

·        – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

·        – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

·        – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные результаты:*

·        – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

·        – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

·        – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

·        – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

·        – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

·        – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

·        – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

·        – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

·        – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

·        – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

·        – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

·        – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

·        – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

·        – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

·        – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

·        – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

·        – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

·        – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

·        – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

·        – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

·        – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности    2    класс

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

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1.     старт не из требуемого положения;

2.     отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

3.     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

4.     несинхронность выполнения упражнения.

|  |  |
| --- | --- |
| *Характеристика цифровой оценки (отметки)* | |
| Оценка «5» | выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. |
| Оценка «4» | выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. |
| Оценка «3» | выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. |
| Оценка «2» | выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок |

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

Категория обучающихся: учащиеся 2 класса МБОУ «Новоникольская ООШ»»

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 102 часа

Режим занятий: 3 часа в неделю

Формы контроля: текущий контроль.

**Содержание программы**

Согласно примерной программе на изучение физической культуры во 2 классе отводится 102 часа; по учебному плану МБОУ «Новоникольская ООШ» отводится 102 часа. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Количество часов | |
| По примерной программе | По рабочей программе |
| **Базовая часть** | 77 | 77 |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |
| Подвижные игры | 20 | 20 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 17 |
| Легкоатлетические упражнения | 21 | 20 |
| Лыжная подготовка | 21 | 22 |
| **Вариативная часть** | 22 | 22 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 22 | 20 |

**Учебно-методический комплект, реализующий программу «Физическая культура» во 2 классе, включает:**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа | Учебная программа Физическая культура. 1-4 классов, автора В.И.Ляха. Данная программа имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации». |
| Учебник |  |
| Дидактические средства для учащихся |  |
| Методическая литература | − |
| Материалы для проведения проверочных работ |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з |
| План | Факт |
| 1 | 01.09 |  | Ходьба с заданием | 1 | Вводный | 1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.( знания о физической культуре)  Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий на открытой площадке – ИОТ – 55 – 2005. 2.ОРУ без предметов 3.Построение в шеренгу на скорость. 4.Встречная эстафета с передачей малого мяча с этапом 10-15м 5.Игра «Пятнашки» | **Знать** правила техники безопасности при занятиях на открытой площадке. | Текущий | Бег на  скорость |
| 2 | 03.09 |  | Высокий старт | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3.Высокий старт на дистанции 30м. 4.Подъём туловища из положения лёжа – тест. 5.Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м | Текущий, тестирование, фронтально | Силовые упражнения |
| 3 | 05.09 |  | Силовые упражнения | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ без предметов. 2.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. 3. Тест: -подтягивание (мальчики), -отжимание (девочки). 4.Медленный бег до 2-х минут. 5.Игра «Догони свою пару» | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м | Текущий,  Тестирование, фронтално | ОРУ без предметов |
| 4-5 | 08.09  10.09 |  | Прыжки в длину с  разбега. | 2 | ОНЗ | 1.ОРУ без предметов. 2.Строевые упражнения: построение в шеренгу по команде учителя. 3.Разучить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 4.Игра «Салки». 5.Развитие скоростных и координационных способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Текущий | Прыжок  в длину  с разбега |
| 6-7 | 12.09  15.09 |  | Метание малого мяча на дальность | 2 | Комплек-  сный | *История зарождения древних олимпийских игр.( знания* о физической культуре) 1.ОРУ с малым мячом. 2.Упражнение «Великаны и гномы» в колоне. 3.Бег зигзагом по заданию учителя. 4.Разучить метание мяча на дальность. 5.Закрепить прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. 6.Встречная эстафета с палочкой с этапом до15м. | **Знать** о положи-  тельном влиянии здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учёбе, в дальнейшей жизни. | Текущий,  зачёт, поточный | Бег на скорость |
| 8 | 17.09 |  | Челночный бег. | 1 | ОНЗ | 1.ОРУ с малым мячом. 2.Закрепить метание малого мяча на дальность. 3.Совершенствовать прыжки в длину с разбега. 4.Челночный бег – тест. 5.Игра «Догони свою пару» Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании | Текущий, зачёт,  групповой. | Прыжок  в длину  с разбега |
| 9-10 | 20.09  22.09 |  | Бросание набивного мяча. | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с малым мячом. 2.Бег до 2-х мин. 3.Совершенствовать метание малого мяча. 4.Бросание набивного мяча. 5.Проверить умение выполнения техники прыжка в длину с разбега. 6.Эстафета «Гонка мяча над головой». | **Знать** что такое ЗОЖ и его положительном влиянии на организм человека. | Текущий | ОРУ с малым мячом. |
| 11-12 | 24.09  26.09 |  | Прыжки через скакалку. | 2 | Комплек-  сный | *Основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.( знания о физической культуре)* 1.ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Принять контрольное упражнение – метание мяча на дальность. 4.Прыжки через скакалку.5.Бег на 500м.  *6.*Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом | Текущий,  учёт, поточный | ОРУ с малым мячом. |
| 13 | 29.09 |  | Равномерный бег 3мин | 1 | Комплек-  сный | 1. ОРУ с малым мячом. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба). 4.Разучить игру «Мяч соседу». 5.Совершенствование прыжков через скакалку. 6.Игра «Парашютисты» Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе  10 минут, чередовать  ходьбу с бегом | Текущий | ОРУ с малым мячом. |
| 14-15 | 01.10  03.10 |  | Игра – эстафета «Передал-садись». | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2.Равномерный бег 3 мин. 3.Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). 4.Разучить игру «Охотники и утки». 5.Игра – эстафета «Передал-садись». | **Знать** правила поведения на уроках в спортивном зале. | Текущий,  учёт, поточный. | ОРУ в движении. |
| 16 | 06.10 |  | Игра  «Салки с выручалками» | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать строевые элементы построение в колону и шеренгу на скорость повороты, расчёт. 3.Закрепить правила игры «Охотники и утки». 4.Игра «Салки с выручалками». | **Уметь** правильно выполнять упражнения, следить за чёткостью работы рук, ног и туловища. | Текущий | ОРУ в движении. |
| 17 | 08.10 |  | «Охотники и утки» | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2.Повторить повороты. 3.Познакомить с правилами игры мини-футбол. 4.Игра «Охотники и утки». | **Знать** о влиянии на здоровье человека закаливания. | Текущий | Прыжки через скакалку. |
| 18-19 | 10.10  13.10 |  | Игра мини-футбол | 2 | Комплек-  сный | 1.Учить выполнению строевых команд. 2.ОРУ в движении. 3.Проверить на результат метание мяча в цель. 4.Силовые упражнения: -подтягивание на высокой перекладине (мальчики), - подтягивание на низкой перекладине (девочки). 5.Игра в мини-футбол. |  | Текущий | Прыжки через скакалку. |
| 20 | 15.10 |  | ОРУ с большим мячом. | 1 | Комплек-  сный | 1.Разучить ОРУ с большим мячом. 2.Ведение на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 3. Отрабатывать технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 4.Подвижная игра «Метко в цель». 5.Малоподвижная игра «Фигуры» |  | Текущий | Подъём туловища из положения  лёжа. |
| 21-22 | 17.10  20.10 |  | Ведение мяча.  Из истории олимпийских игр. | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить технику ведения мяча на месте, мягко, но упруго нажимая на мяч кончиками пальцев. 3.Разучить технику передачи и ловли баскетбольного мяча: а) передача мяча на месте, одна нога стоит впереди; б) передача мяча после удара об пол и ловля. 4.Игры «Мяч соседу», «Конники». | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. | Текущий, учёт, фронтально | Подъём туловища из положения лёжа. |
| 23 | 22.10 |  | Передачи и ловли баскетболь-ного мяча. | 1 | Совершен-ствованиие  ЗУН | 1.ОРУ с большим мячом. 2.Строевые упражнения, размыкание. 3. Совершенствовать технику ведения мяча на месте. 4.Закрепить технику передачи и ловли баскетбольного мяча. Игра «У медведя во бору». |  | Текущий | Подъём туловища из положения лёжа. |
| 24-25 | 24.10  27.10 |  | Броски по кольцу с расстояний  2-3м двумя руками из-за головы. | 2 | Совершен-ствование  ЗУН | 1.ОРУ с большим мячом. 2.Разучить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. 3.Проверить упражнение на гибкость. 4.Совершенствовать технику передачи и ловли баскетбольного мяча. 5.Проверить на оценку ведение мяча на месте. 6.Игры: «Мяч среднему», «Гонка мячей в колонне». | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |
| 26-27 | 39.10  30.10 |  | Эстафеты «Гонка мяча» - варианты. | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с большим мячом. 2.Закрепить броски по кольцу с расстояний 2-3м двумя руками из-за головы. 3.Закрепить технику бросков по кольцу. 4.Проверить на оценку передачу и ловлю баскетбольного мяча. 5.Эстафеты «Гонка мяча» - варианты. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий, учёт, фронтальный | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| 28 | | 10.11 |  | Строевые упражнения | 1 | ОНЗ | 1.Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике – ИОТ – 017 – 2004 2.Строевые упражнения: а) размыкание и смыкание приставными шагами; б)перестроение из колонны по одному в колонну по два. 3.ОРУ на формирование правильной осанки. 4Лазание по гимнастической стенке. 5.Перелазание через стопку матов, бревно | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **Знать** правила поведения на уроках | Текущий | Комплекс упражне-ний на улучшение осанки |
| 29 | | 12.11 |  | ОРУ на формирова-ние правильной осанки. | 1 | Комплек-  сный | 1. Ходьба с выполнением команд **«Великаны и гномы».** 2.Медленный бег с изменением направления – 1,5-2мин. 3.Перестроение из колонны по одному в колонну по три 4.ОРУ на формирование правильной осанки. 5.Учитк кувырок вперед в группировке. 6.Учить стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы.  Оказывать страховку и самостраховку при выполнении упражнений | Текущий | Комплекс упражне-ний на улучшение осанки |
| 30-31 | | 14.11  17.11 |  | Кувырок вперед в группировке. | 2 | Комплек-  сный | 1.Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по три. 3.ОРУ на формирование правильной осанки. 4.Совершенствовать технику кувырка вперёд в группировке. 5. Отрабатывать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. 6.Игра **«Салки, ноги от земли».**  Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, правильную постановку рук при выполнении стойки на лопатках.  **Знать** Название гимнастических снарядов | Текущий | Комплекс с гимнастической палкой |
| 32 | | 19.11 |  | Стойка на лопатках с медленным выпрямле-нием ног. | 1 | Комплек-  сный | 1.Медленный бег в чередовании с бегом на месте и с изменением направления по указанию учителя – 1,5-2мин 2.ОРУ на формирование правильной осанки. 3.Сдать на оценку кувырок вперед в группировке. 4.Совершенствовать стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. 5.Игра **«Фигура»** | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий, учёт, поточный | Комплекс с гимнастической палкой |
| 33-34 | | 21.11  24.11 |  | Упражнение «мост». | 2 | Комплек-  сный | 1.Ходьба на месте с палкой у плеча. 2.Перестроение в колонну по три с соблюдением дистанции. 3.Повороты направо и налево переступанием с палкой у плеча. 4.ОРУ с гимнастической палкой. 5.Учить упражнение «мост» из положения лёжа на спине. 6.Проверить на оценку стойку на лопатках с медленным выпрямлением ног. 7.Игра **« Мяч среднему».** | **Уметь** правильно держать гимнастическую палку при ходьбе в колону по одному.  **Знать** термины «хват сверху», «хват снизу» | Текущий, учёт, фронталь-ный. | Комплекс с большим мячом |
| 35-36 | | 26.11 |  | Акробат-ическое соединение | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. 3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Совершенствовать упражнение «мост» из положения лёжа на спине. 5.Учить акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий | Комплекс с большим мячом |
| 37 | | 28.11 |  | Висы | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. 3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» 4.Проверить на оценку упражнение «мост» из положения лёжа на спине 5. Учить висам: -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 6.Совершенствовать акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев – встать. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе | Текущий, учёт,  поточный. | Комплекс с большим мячом |
| 38-39 | | 01.12  03.12 |  | Лазание, перелезание**.** | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ с гимнастической палкой. 2.Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. 3.Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»  4.Учить: а) лазание: -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. б) перелезание через коня, бревно. 5.Совершенствовать висы: -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 6.Проверить на оценку акробатическое соединение: упор присев; кувырок вперёд в группировке, два переката назад (слитно), касаясь руками мата за плечами; лечь на мат и, согнув руки и ноги, встать в «мост» (стоять до счёта «три»); опуститься на мат, подняв ноги, выполнить стойку на лопатках. Из стойки на лопатках перекатом вперёд прийти в упор присев - встать. Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь быстро и правильно считать прыжки через скакалку у своего партнёра. | Текущий,  учёт,  поточный. | Комплекс с большим мячом |
| 40 | | 05.12 |  | Упражнения на равновесие | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2. Проверить на оценку висы: -вис стоя и лежа; -в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног; -вис на согнутых руках; -подтягивание в висе. 3.Совершенствовать технику: а)лазания : -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; б) перелезание через коня, бревно. 4.Учить упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, правильно  выполнять отжимание от пола.  **Знать** технику выполнения отжимания от пола | Текущий | Упражнение на брюшной пресс. |
| 41 | | 08.12 |  | Полоса из 5-ти препят-ствий | 1 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2.Проверить на оценку: а) лазание: -по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе; - лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук; б) перелезание через коня, бревно. 3.Отрабатывать технику упражнений на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей, -стойка на двух и одной ноге на бревне. 4.Выучить технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Текущий,  учёт,  поточный. | Упражнение  на брюшной пресс. |
| 42-43 | | 10.12  12.12 |  | Упражнение на брюшной пресс. | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2.Проверить на оценку упражнения на равновесие: -ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание через набивные мячи; -стойка на двух и одной ноге на бревне. 3.Разучить упражнение на развитие и укрепление мышц живота. 4. Совершенствовать технику выполнения прохождения полосы из 5-ти препятствий. Развитие координационных способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять отталкивание одной ногой в опорном  прыжке | Текущий,  учёт,  поточный | Упражнение на брюшной пресс. |
| 44-45 | | 15.12  17.12 |  | Комплекс упражнений на развитие гибкости. | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2.Совершенствовать упражнения на равновесие: -ходьбу на гимнастической скамейке с перешагивание через набивные мячи -стойка на двух и одной ноге на бревне. 3.Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. 4.Упражнение на брюшной пресс. 5.Проверить умение прохождения полосы из 5-ти препятствий. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке,  канату; выполнять опорный прыжок | Текущий, учёт,  поточный | Силовые упражнения.  Упражнение на  брюшной пресс. |
| 46-47 | | 19.12  22.12 |  | Силовые упражнения | 2 | Комплек-  сный | 1.ОРУ в движении. 2.Проверить технику выполнения упражнения на брюшной пресс. 3. Совершенствовать комплекс упражнений на развитие гибкости. 4.Силовые упражнения - тестирование: -подтягивание на высокой перекладине (мальчики), - подтягивание на низкой перекладине (девочки). 6.Игры – эстафеты с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий, учёт,  фронтальный. | Упражнения на развитие гибкости. |
| 48 | | 24.12 |  | Эстафеты | 1 | Совершен-ствование  ЗУН | 1.ОРУ в движении. 2.Проверить умение выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. 3.Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий | Упражнения на развитие гибкости. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| 49 | 26.12 |  | Строевые упражнения. Ступающий шаг. | 1 | Вводный | 1.Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ – 019 – 2004. 2.Построение с лыжами в руках в колонну по одному. 3.Выполнение команд : «Лыжи раскрепить», «Уложить на снег», «Надеть крепления на обувь» 4.Ступающий шаг без палок. 5.Скользящий шаг. 6.Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом без палок. 7.Построение в шеренгу, выполнение команд «Лыжи снять», «Очистить от снега». | **Уметь** выполнять переход к месту занятий в колоне.  **Знать** правила поведения на уроках лыжной подготовки. | Текущий. | Катание на лыжах |
| 50-51 | 12.01  14.01 |  | Ступающий шаг  Скользящий шаг на лыжах. | 2 | ОНЗ | 1.Ходьба до места занятий в колонне по одному, соблюдая дистанцию 2-3м. 2.Передвижение по учебному кругу ступающим шагом – 10-14мин. 3.Передвижение по учебному кругу скользящим шагом – 10-15мин. 4.Пройти дистанцию 600-650м (2-3 круга) скользящим шагом без палок. | **Уметь** держать дистанцию во время занятий на лыжне.  **Знать** первые признаки обморожения. | Текущий. | Бег на лыжах |
| 52-53 | 16.01  19.01 |  | Повороты.  Скользящий шаг без палок | 2 | ОНЗ | 1.Надевание лыж на скорость. 2.Учить размыканию в шеренге влево и вправо приставным шагом. 3.Учить повороты «веером» вправо и влево. 4.Повторить ступающий шаг – уделять внимание сгибанию ног в колене и перекрёстной работе рук. 5.Передвижение скользящим шагом – перекрёстная работа рук и ног, руки при этом поднимать до высоты плеча, а затем отводить их назад до предела.  6.Пройти дистанцию до 800м скользящим шагом в среднем темпе без палок. 7.Сдать лыжи в лыжную. | **Уметь** оказать доврачебную помощь при первых признаках обморожения. **Знать** о значении занятий на лыжах для здоровья человека. | Текущий. | Бег на лыжах |
| 54-55 | 21.01  23.01 |  | Бег на 500м. | 2 | Совершен-ствование ЗУН | 1.Построение, переход до места занятий. 2.Повторить технику поворотов на месте и переступанием (до 90 градусов), 3.Выполнить приставные шаги. 4.Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне – отработка скольжения и перехода на скольжение другой ногой с активной работой рук (правая рука – левая нога и наоборот). 5.Пройти дистанцию до 500м на скорость. | **Уметь** проходить дистанцию в среднем темпе  скользящим шагом. | Текущий. | Отрабатывать скользящий  шаг |
| 56-57 | 26.01  28.01 |  | Подъём на склон ступающю  им шагом. | 2 | Комплекс-ный | 1.Научить правильно надевать лямки палок на руки. 2.Работа в шеренге: имитация работы рук с палками, следить за выносом руки вперёд (кисть на уровне плеча) и проходом руки назад за туловище (пока рука и палка не составят одну линию). 3.То же самое в движении ступающим шагом (фронтально), повторить движения несколько раз в одну и в другую стороны с поворотом на 180 градусов переступанием. 4.Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом с работой рук (следить за правильным выносом рук и отталкиванием палкой, палки почти горизонтально перемещаются параллельно лыжне и ставятся на снег у носка опорной ноги под углом). 5.Пройти дистанцию до 500м скользящим шагом, отрабатывая технику работы рук. 6. .Подъём на склон ступающим шагом – палки ставятся сзади, за лыжами, в ритме с ходьбой.  . Познакомить подъём на склон «лесенкой» | **Уметь** сохранять дистанцию на лыжне 2-3м. | Текущий. | Самостоятельно кататься на лыжах, совершенствуя технику работы рук. Передвижение на лыжах в среднем  темпе до600м.  Катание с горки. |
| 58-59 | 30.01  02.02 |  | Спуск со склона в основной стойке | 2 | Совершенствование ЗУН | 1.Прокладка учебной лыжни. 2.Ходьба скользящим шагом с палками на учебной лыжне в среднем темпе – отрабатывать скольжение и правильную работу рук при отталкивании палкой. 3. Совершенствовать спуск со склона в основной стойке 4.Отработать технику спуска – палки вперёд не выносить. 5.Проверить на оценку умение выполнять повороты переступанием. 5.Игра **«Кто быстрее?»** | **Уметь** оказать доврачебную помощь  пострадавшему. | Текущий, учёт, фронталь  ный. |  |
| 60 | 04.02 |  | Подъёма на склон «лесенкой»  Бег на дистанцию 1000 м. | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.Совершенствовать на учебной лыжне скользящий шаг с работой рук. 2.Познакомить подъём на склон «лесенкой». Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 1000м. 3.Свободное катание с горок. 4 .Игры **«Попади в цель», «Защита крепости».** | **Уметь** надевать лямки палок на руки | Текущий. | Катание с горы на санках и лыжах |
| 61 | 06.02 |  | Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, равновесие. | 1 | ОНЗ | 1.Освоение знаний о физической культуре.  2.Бег врассыпную с остановкой по сигналу учителя. 3.Игровое упражнение **«Быстро по местам!»** | Знать основные физические качества. | текущий | Учить правила подвижных игр |
| 62 | 09.02 |  | Подвижные игры «Великаны и гномы» | 1 |  | Ходьба с выполнением упражнения **«Великаны и гномы».** | Знать правила подвижных игр. | текущий | Учить правила подвижных игр. |
| 63 | 11.02 |  | ОРУ со скакалкой. | 1 | ОНЗ | Медленный бег с изменением направления. 1.Бег врассыпную с остановкой по сигналу учителя. 2.Игровое упражнение **«Быстро по местам!»** 3**.**ОРУ с гимнастической скакалкой 4.Броски 2-мя руками от груди баскетбольного мяча в стену с ловлей от пола. 5.Игра **«Конники-спортсмены»** | **Уметь** последовательно выполнять ОРУ. | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| 64-65 | 13.02  16.02 |  | Броски двумя руками от груди баскетбольного мяча | 2 | ОНЗ | Медленный бег с изменением направления. 1.Бег врассыпную с остановкой по сигналу учителя. 2.Игровое упражнение **«Быстро по местам!»** 3**.**ОРУ с гимнастической скакалкой 4.Броски 2-мя руками от груди баскетбольного мяча в стену с ловлей от пола. 5.Игра **«Конники-спортсмены»** | **Уметь** последовательно выполнять ОРУ. | Текущий. | Прыжки в длину с места. |
| 66 | 18.02 |  | Передача и ловля баскетбольного мяча в движении | 1 | Совершенствование ЗУН | 1.ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Учить в движении ловле и передачи мяча в движении. 3.Проверить прыжки через скакалку на результат. 5.Игра «Перестрелка». |  | Текущий,учёт, групповой. | 2-3 периода прыжков че-рез скакалку |
| 67 | 20.02 |  | Ведение  мяча в шаге. | 1 | Комплексный | 1. ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении. 3.Учить ведению в шаге. 5.Игра «Передал – садись». | **Уметь** владеть  мячом: держание, передачи на расстояние | Текущий,учёт,группо-вой. |  |
| 68 | 23.02 |  | Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2. Проверить на оценку ведение мяча в шаге. 3.Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. 4. Эстафета «Передача мяча в колоннах». |  | Текущий | Упражнение на гибкость |
| 69-70 | 25.02  27.02 |  | Передача и ловля баскетбольного мяча в движении | 2 | Совершенствование ЗУН | 1.ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Учить в движении ловле и передачи мяча в движении. 3.Проверить прыжки через скакалку на результат. 4.Игра «Перестрелка». |  | Текущий,учёт,группо-вой. | 2-3 периода прыжков че-рез скакалку |
| 71-72 | 02.03  04.03 |  | Ведение  мяча в шаге. | 2 | Комплек-сный | 1. ОРУ с гимнастической скакалкой. 2.Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в движении. 3.Учить ведению в шаге. 4.Игра «Передал – садись». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Текущий,  учёт, группо-вой. |  |
| 73-74 | 06.03  09.03 |  | ОРУ на гимнастической скамейке. | 2 | Совершенствование ЗУН | 1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить умение выполнения и передачи и ловли мяча в движении. 3.Звакрепиить технику ведения мяча в шаге. 4.Разучить упражнения с набивными мячами в парах (мяч 1кг). 5.Игра –эстафета «Гонка мячей над головой». | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий | Упражнение на гибкость |
| 75-76 | 11.03  13.03 |  | Игра –эстафета с баскет-больным мячом | 2 | Совершенствование ЗУН | 1.Ходьба в быстром темпе 20-30сек. 2.Бег с изменением направления до 1,5мин. 3.ОРУ на гимнастической скамейке. 4. Совершенствовать ведение мяча в шаге. 5.Игра – эстафета с баскетбольным мячом: ведение и передачи. | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Текущий,  учёт,  группо-вой. | Упражнение на гибкость |
| 77 | 16.03 |  | Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. | 1 | Совершенствование ЗУН | 1. ОРУ на гимнастической скамейке. 2. Проверить на оценку ведение мяча в шаге. 3.Игра с метанием баскетбольного мяча по подвижной цели. 4. Эстафета «Передача мяча в колоннах». |  | Текущий | Упражнение на гиб-кость |
| 78 | 18.03 |  | Игра «Мяч в корзину». | 1 | Комплексный | 1.ОРУ на гимнастической скамейке. 2.Проверить на оценку броски в кольцо. 3.Упражнение на гибкость – учёт 4.Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей |  | Текущий, учёт,групповой. | Силовые упражнения**.** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | 20.03 |  | Строевые упражнения. | 1 | Совершен -  ствование  ЗУН | 1.Инструкция по технике безопасности на уроках лыжной подготовки – ИОТ -018 – 2004. 2.Перестроение из колонны по одному в колонну по два расхождением вправо и влево, в колонну по четыре. 3.ОРУ без предметов. 4. Проверить выполнение домашнего задания: -отжимание от пола (девочки); -подтягивание на высокой перекладине (мальчики); -упражнение на гибкость. 5. Игра **Через кочки и пенёчки».** | **Знать** правила поведения на уроках | Текущий,учёт,  фронтально | ОРУ без предме-тов  плекс 3 |
| 80-81 | 01.04  03.04 |  | ОРУ без предметов. | 2 | Комплек-  сный | 1.Строевые упражнения: повороты, перестроения. 2.ОРУ без предметов. 3.Учить прыжкам в высоту разбега с 3-х шагов (определить толчковую ногу). 4. Игры с элементами баскетбола  - «Мяч в цель»; **«Пустое место»;** «**Попади в цель».** | **Уметь** выполнять чётко строевые упражнения. | Текущий. | Серии прыжков через скакалку. |
| 82-83 | 06.04  08.04 |  | Прыжки в высоту с разбега. | 2 | Комплек-сный. | 1.Перестроение. 2.ОРУ без предметов. 3. Отрабатывать технику прыжков в высоту с разбега. 4. Учить метанию малых мячей в цель. 5.Игра **«Зайцы, сторож и Жучка».** | **Знать** какой ногой ребёнок выполняет отталкивание. | Текущий | Серии прыжков через скакалку. |
| 84 | 10.04 |  | Метания малых мячей в цель. | 1 | Комплек-сный. | 1.Ходьба и бег с заданием: остановка по сигналу, ускорение. 2.Строевые упражнения. 3.ОРУ без предметов. 4. Совершенствовать технику прыжков в высоту с разбега. 5.Учить технику метания малых мячей в цель. 6.Проверить домашнее задание. 7.Игра **«Удочка».** | **Уметь** выполнять отталкивание одной ногой. | Текущий,  учёт, поточный. | Прыжки в длину с места |
| 85-86 | 13.04  15.04 |  | ОРУ с малыми мячами. | 2 | Комплек-сный. | 1.Построение – игра **«Найди своё место».** 2. ОРУ с малыми мячами.3.Проверить на оценку технику прыжков в высоту с разбега.4.Повторить метание малого мяча в цель.5.Прыжки в длину с места – проверить домашнее задание. | **Знать** порядок выполнения упражнений | Текущий, учёт, групповой. |  |
| 87 | 17.04 |  | Ведение мяча в шаге. | 1 | Комплек-сный. | 1.Игра **«У ребят порядок строгий!»** 2.ОРУ с малыми мячами.3.Учить ведению мяча в шаге.4.Метание мяча в цель на оценку.5.Игра **«Охотники и утки», «Удочка»** | **Уметь** правильно выполнять упражнения комплекса ОРУ с малыми мячами. | Текущий, учёт,  поточный. | Бег на выносливость |
| 88-89 | 20.04  22.04 |  | Передачи мяча двумя руками от груди. | 2 | Комплек-сный. | 1.Игра **«Салки, ноги от земли».** 2.ОРУ с малыми мячами.3.Совершенствовать ведение мяча на месте и в шаге. 4.Учить передачи мяча двумя руками от груди.5.Игра-эстафета **«Кто быстрее?»** | **Уметь** выполнять стойку баскетболиста, правильно держать мяч при выполнении передачи мяча. | Текущий | Бег на выносливость |
| 90-91 | 24.04  27.04 |  | ОРУ с большими мячами. | 2 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.Медленный бег в сочетании с ходьбой: 1мин.-бег, 30 сек-ходьба. 2.ОРУ С большими мячами. 3.Повторить технику ведения мяча в шаге. 4.Сдача на оценку ведения мяча. 5.Отрабатывать технику передачи мяча двумя руками от груди. 6.Игра **«Догони свою пару».** |  | Текущий,  учёт,  поточный. | Играть в игры во дворе, в которые играли на уроке. |
| 92 | 29.04 |  | Высокий старт. | 1 | Комплек-сный. | 1.Медленный бег в сочетании с ходьбой:1мин.-бег,20сек-ходьба. 2.ОРУ с большими мячами. 3.Совершенствовать передачу мяча двумя руками от груди. 4.Учить высокий старт-техника выполнения. 5.Эстафета с эстафетной палочкой. | **Уметь** передавать эстафетную палочку | Текущий | Упражне-ние на гибкость |
| 93-94 | 01.05  04.05 |  | Метанию м. мяча на дальность. | 2 | Комплек-сный. | 1.Бег на выносливость: 4 мин. 2. ОРУ с большими мячами. 3.Упражнение на дыхание. 4.Учить метанию м. мяча на дальность. 5.Совершенствование техники высокого старта. 6.Бег на время на 100метров. | **Уметь** восстанавливать дыхание после длительного бега. | Текущий | Повторить технику прыжка с места. |
| 95 | 06.05 |  | Бег на выносливость. | 1 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 2.ОРУ с большими мячами. 3.Бег на выносливость: 4 мин. 4.Упражнение на дыхание. 5.Зачёт по прыжкам в длину с места. 6. Отработка техники метания мяча на дальность 7.Игра **«Охотники и утки».** | **Знать** о правилах поведения на спортивной площадке во внеурочное время весной-летом. | Текущий,  учёт,  поточный | Игры с мячом |
| 96-97 | 08.05  11.05 |  | ОРУ в движении. | 2 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.Ходьба с выполнением прыжков с ноги на ногу. 2.Бег на выносливость: 4 мин. 3.Упражнение на дыхание. 4.ОРУ в движении. 5.Проверить умения метания мяча на дальность на оценку. 6.Зачёт по прыжкам в длину с места. 7.Учить челночному бегу. | **Знать** технику челночного бега | Текущий, учёт,  поточный. | Упражнение на брюшной  пресс. |
| 98 | 13.05 |  | Урок тестирования. | 1 | Совершен- ствование  ЗУН | 1.ОРУ в движении. 2.Совершенствование челночного бега. 3.Тестирование: -упражнение на гибкость; -упражнение на брюшной пресс.4.Игра **«Охотники и утки».** | **Знать** правила поведения подвижных игр. | Текущий | Составить комплекс из 8-м упражне-ний |
| 99-100 | 15.05  18.05 |  | Прохождение полосы препятствий. | 2 | Комплек-сный. | 1.ОРУ в движении. 2.Прохождение полосы препятствий. 3.Совершенствование техники челночного бега. 4.Прыжки через скакалку зачёт. 5.Подвижная игра по желанию детей. Многоскоки с места – по три человека (фронтально групповой метод). | **Уметь** применять умения и навыки в повседневной жизни, прио-бретённые на уроке физиического воспитания. | Текущий,  учёт,  групповой. | Игры во дворе с бегом. |
| 101 | 20.05 |  | Челночный бег. | 1 | Комплек-сный. | 1.ОРУ в движении. 2.Прохождение полосы препятствий. 3.Проверить технику челночного бега. 4.Игра **«Салки»** среди мальчиков и девочек отдельно. 5**.Зачёт по кроссу на 1000м.** 6.Разучить игру **«Перестрелка»** | **Знать** правила поведения водных процедур, воздушных и  солнечных ванн. | Текущий,  учёт,  групповой. | Игры во дворе с бегом. |
| 102 | 22.05 |  | Игра«Перестрелка» | 1 | Комплек-сный. | 1.Игра **«Салки»** среди мальчиков и девочек отдельно. 2.Повторить правила игры **«Перестрелка»**  3.Игра **«Перестрелка».** | **Знать** правила приёма солнечных ванн летом. Правила поведения на воде во время купания в открытых водоёмах. Режим дня. | Текущий | Не умеющим плавать – научиться. |

**Приложение1**

**Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |