

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Образовательной программы начального общего образования МБОУ СШ №65, согласно положению о рабочей программе МБОУ СШ №65.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – здоровье ребенка.

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

Цель программы: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укреплять здоровье школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокоммерческие школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета-предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

## **Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцатидвадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Учебник «Физическая культура» нацелен на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

На основании учебного плана на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю из обязательной части.

### **Ценностные ориентиры**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- владеть начальным уровнем культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Распределение учебного материала

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	П/игры	21
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Элементы спортивных игр	7
6	Региональный компонент	8
7	Тестирование и вводный урок	3
8	Теория в течение каждого урока	

## **Содержание учебного предмета Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия составления режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения, организация и проведения подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно – оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно – оздоровительная деятельность.**

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

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

#### *Подвижные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Русские народные игры.** Обучение русским народным играм «Просто», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина».

### **Общеразвивающие упражнения**

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задачи урока и логики прохождения материала.

**Развитие координации:** производительное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий,

включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одним звеном тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу

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

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

### **Подготовка и проведение соревновательных мероприятий**

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребенка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и 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 движением, роли 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 нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о правилах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по ценным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Уровень физической подготовленности

**2 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание 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	Коснутся лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пол	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	Бег учета времени					

### Календарно – тематическое планирование I четверть II класс

№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока, элементы содержания	Вид учебной деятельности	Планируемые результаты освоение материала	Примечание
1	01.09		Вводный урок. О/т на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений.	Повороты, расчеты по порядку, на первый-второй. Развитие двигательных качеств в п./и. построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1-2	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.	
2	04.09		Закрепление строевых упражнений. Построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры «Кочка, дорожка, копна».	Развитие навыков сотрудничества. Разучивание игры «У медведя во бору».	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
3	07.09		Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах.	Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей, показать современные виды соревнований. Т/с что такое физкультура?	Уметь выполнять ходьбу, имитируя походку животных	

4	08.09		Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Игра «День и ночь»	Игра «Совушка» научится выполнять высокий старт.	Развитие быстроты, внимания.	
5	11.09		Закрепление высокого старта. Обучения прыжки в длину с места.	Бег с ускорением. Научится выполнять высокий старт, прыжок в длину с места	Развитие быстроты, внимания.	
6	14.09		Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	Знать правила игр.	
7	15.09		Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и «Бездомный заяц».	Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма.	Следовать при выполнении упражнений инструкциям учителя.	
8	18.09		Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение.	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений.	Усваивают правила построения, в метании. Соблюдают ТБ.	
9	21.09		Метание теннисного мяча на дальность-закрепление.	Разновидности бега и прыжков. Усвоение правил поведения, в метании.	Развитие меткости, внимания, координации	

					движений.	
10	22.09		Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Челночный бег.	Челночный бег – развитие скоростных способностей. Осваивают технику метания на дальность и технику челночного бега.	Усвоение правил поведения, в метании.	
11	25.09		Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30м.		Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.	
12	28.09		Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	Развитие выносливости, прыгучести.	
13	29.09		Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах.	Тестирование. «Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде»	Знать правила.	
14	02.10		Обучение игре «Охотник и утки».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия	Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют	

					свои действия.	
15	05.10		Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения.	Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия.	
16	06.10		Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия.	
17	09.10		Развитие координационных способностей в эстафетах.	Осваивают технику упражнений, выполнять и в парю	Правила поведения в игре.	
18	12.10		Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив»,	Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх.	Оценивать результат.	
19	13.10		Развитие скоростно – силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре.	Оценивать результат	
20	16.10		Развитие быстроты,	Путешествие в лес. Развитие	Оценивать	

			ловкости, прыгучести	двигательных способностей. Развитие памяти и воображения.	результат.	
21	19.10		Профилактика плоскостопия.	Выполнять упражнения на профилактику плоскостопия.	Оценивать результат.	
22	20.10		Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения.	Оценивать результат.	
23	23.10		«Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Умения.	Оценивать результат.	
24	26.10		Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения.	Развитие навыков сотрудничества в игре. «Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.	
25	27.10		«Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.	
26	30.10		Развитие скоростно-силовых и	Развитие навыков сотрудничества в игре.	Развитие быстроты,	

			координационных способностей в играх и эстафетах.	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.	ловкости, прыгучести, силы.	
27	09.11		О/т на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	Соблюдать ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений.	Знать т/с.	
28	10.11		ОРУ со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием.	Осваивают технику упражнений, работать в группе. Объясняют назначение гимнастических снарядов.	Выполнять правила поведения в игре и в паре.	
29	13.11		Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	Усваивают технику выполнения переката назад. Выполняют упражнения на гибкость.	Усваивают технику выполнения переката назад.	
30	16.11		Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке.	Запоминают комплекс утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества.	Развитие навыков.	
31	17.11		Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	Усваивают технику кувырки вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость.	Усвоение техники.	
32	20.11		Закрепление кувырка вперед и стойки на	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках.	Усвоение техники.	

			лопатках. Обучение кувырку назад.			
33	23.11		Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танцевальные движения.	Усвоение техники.	
34	24.11		Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	Усваивают технику кувырки вперед, стойки на лопатках.	Совершенствование.	
35	27.11		ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед.	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.	Подведение итогов.	
36	30.11		Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Закрепление моста.	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.	Подведение итогов.	
37	01.12		Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости.	Освоение техники.	
38	04.12		Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. Закрепляют упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в	Освоение техники.	

			плоскостопия.	самостоятельных занятиях.		
39	07.12		Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжки со скакалкой.	Осваивают технику выполнения лазания, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.	Освоение техники.	
40	08.12		Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии – закрепление.	Осваивают упражнения в лазании и равновесии.	Освоение упражнений.	
41	11.12		Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.	Осваивают упражнения в лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.	Закрепление развитие ловкости.	
42	14.12		Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Т/С об осанки.	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты.	Соблюдение ТБ анализирование результата.	
43	15.12		Закрепление подтягивания. ОРУ с мячом.	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения с мячом.	Составить ОРУ вместе с родителями.	
44	18.12		Совершенствование изученных элементов	Описывают технику выполнения гимнастических	Освоение техники.	

			на уроках гимнастики в полосе препятствий.	упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники танцевальных движений.		
45	21.12		Разучивание игр: «Лишний на прогулке», «Команда быстроногих».	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	
46	22.12		Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах.	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	
47	25.12		Подвижные игры на развитие координации движений.	Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей.	
48	28.12		О/т на уроках лыжной подготовки. Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж.	Соблюдение ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п. Ступающий шаг.	Анализировать требования.	
49	11.01		ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг-повторение.	Обучение скользящему шагу без палок. Освоение передвижения скользящим шагом.	Обучение.	
50	13.01		Закрепление	Освоение передвижения	Развитие	

			скользящего шага. П/и.	скользящим шагом. Развитие быстроты в передвижениях на лыжах.	быстроты.	
51	14.01		Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах.	Освоение передвижения скользящим шагом.	Освоение передвижения.	
52	18.01		Т/С значение занятий л/п. Обучение игре «Кто быстрее».	Объясняют значение занятий л/п. Разучивание игр на лыжах. Закрепление изученных ходов.	Игры.	
53	20.01		Закрепление скользящего шага. П/и обучение поворотам переступанием.	Развитие координационных способностей.	Развитие координационны х.	
54	21.01		Т/с об особенностях к температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	Правила температурного режима для организации активного отдыха. Развитие координации движений.	Развитие координации движений.	
55	25.01		Разучивание подвижных игр на лыжах.	Развитие координационных способностей.	Развитие координационны х способностей.	
56	27.01		Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	Развитие координационных способностей. Азбука безопасного падения.	Развитие координации.	

57	28.01		Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Развитие координационных способностей.	Развитие координации.	
58	01.02		Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с особенности дыхания.	Развитие скоростных качеств. Понятие особенности дыхания при занятиях л/п.	Скоростные качества.	
59	03.02		Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Взаимодействие со сверстниками. Соблюдение ТБ.	Соблюдение ТБ.	
60	04.02		Равномерное преодоление дистанции до 1 км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	Развитие выносливости, координаций. Выявление и устранение ошибок в технике передвижений на лыжах.	Выявление и устранение ошибок.	
61	08.02		Совершенствование подъемов и спусков.	Развитие координации движений. Выявление и устранение ошибок в технике спуска и подъема.	Развитие координации.	
62	10.02		Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения.	Развитие выносливости.	
63	11.02		П/игры и эстафеты. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы.	Развитие скоростных качеств. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы.	Развитие скоростных качеств.	
64	15.02		Эстафеты.	Оценка умения в	Оценка умения в	

			Зачет скользящего шага.	передвижении скользящим шагом.	передвижениях.	
65	17.02		Равномерное преодоление дистанции 1500м.	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения.	Развитие выносливости.	
66	18.02		Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	Развитие выносливости, ловкости, быстроты. Демонстрируют спуск и подъем.	Развитие выносливости.	
67	20.02		Преодоление контрольной дистанции 1 км без учета времени.	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения.	Развитие выносливости.	
68	24.02		Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемам.	Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений.	Соблюдают ТБ.	
69	25.02		О/т. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.	Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений.	Соблюдают ТБ.	
70	29.02		Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	Совершенствуют технику выполнения упражнений.	Совершенствуют технику.	
71	02.03		Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди.	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча.	Совершенствуют технику.	
72	03.03		Закрепление ловли и	Совершенствуют технику	Совершенствова	

			передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы	выполнения передачи.	ние техники.	
73	09.03		П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.	Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность.	Освоить приемы игры.	
74	10.03		Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Научится вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Развитие самостоятельности.	
75	14.03		Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	Выполнения бросков по кольцу. Демонстрируют технику ведения мяча.	Демонстрация техники.	
76	16.03		Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений.	Развитие ответственности.	
77	17.03		Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений.	Развитие ответственности.	

78	21.03		Т/с на уроках л/атлетики. Развитие скоростных качеств.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см.	Развитие ответственности.	
79	23.03		Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств. Закрепление прыжков в высоту.	Развитие ответственности.	
80	24.03		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	Развитие ответственности	
81	04.04		Обучение метанию мяча на дальность. Развитие скоростных качеств.	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику бега.	Усвоение правил поведения.	
82	06.04		Закрепление метания мяча на дальность.	Развитие меткости в метании. Осваивают технику метания	Освоение техники.	

			Развитие скоростных качеств в беге 30м.	на дальность и технику бега.		
83	07.04		Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п/и.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину. Развитие скоростных качеств в п/и.	Освоение техники.	
84	11.04		Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000 м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	Освоение техники.	
85	13.04		Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	Освоение техники.	
86	14.04		Зачет в беге на 30м. Закрепление прыжка в длину.	Осваивают технику упражнений, различают команды, подводят итоги, дают оценку своим умениям.	Освоение техники.	
87	18.04		Метание мяча на дальность и в цель в п/и. Совершенствование прыжка в длину.	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	Освоение техники.	
88	20.04		Развитие	Развитие скоростных качеств,	Развитие	

			двигательных качеств в п/и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель.	внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	скоростных качеств.	
89	21.04		Развитие выносливости в беге на 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции.	Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	
90	25.04		Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании.	Умение работать в группах.	
91	27.01		Закрепление правил игр «Просто», «Двойные горелки», «Бабки».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений.	
92	28.01		Обучение русским народным играм «Невод», «Зайка».	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений.	

93	04.05		Тестирование	Контроль за физическим развитием.	Тестирование.	
94	05.05		Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании.	Умения работать в группах.	
95	11.05		Развитие скоростных качеств «Двойные горелки», «Черная палочка».	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений.	
96	12.05		Развитие двигательных качеств в РНИ «Каликало», «Калечина-малечина» и др.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений.	
97	16.05		Закрепление РНИ изученных на уроках.	Взаимодействия со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ.	Закрепление РНИ изученных на уроке.	
98	18.05		Закрепление РНИ изученных на уроках.	Взаимодействия со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ.	Закрепление РНИ изученных на уроке	
99	19.05		Развитие в игре	Развитие в игре двигательных качеств быстроты, ловкости, внимания.	Дают оценку своим умениям.	
101	23.05		Развитие в игре	Развитие в игре двигательных качеств быстроты, ловкости,	Дают оценку своим умениям.	

				внимания.		
102	25.05		Подведение итога года. Задание на лето.	Развитие в игре двигательных качеств, быстроты, ловкости, внимания.	Дают оценку своим умениям.	

