МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«КЛЕНОВСКАЯ СШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждаю**  Директор  МКОУ Кленовская СШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Проводина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. | **Согласовано**  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Киселева  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. | **Рассмотрено**  на заседании МО  Протокол № \_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО **Физической культуре .**

ДЛЯ « **2** » КЛАССА

НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре(Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы 4-е изд.-М.:Просвещение, 2014 -64с.-(Стандарты второго поколения) ) и Авторской  программы по физической культуре  В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2012.104 с. - ISBN 978-5-09-032931-6.)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения —физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах**основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами,** а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

***Целью* школьного физического воспитания** является формирование разносторонне физически 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 образовательных*задач****:*

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения  
материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе*педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития  кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль-  
туры учитель реализует на основе*расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учашимся с учетом со  
стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов  Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта З ч в неделю (всего 414 ч): в 1 классе —99 ч, во 2 классе —105 ч, в 3 классе— 105 ч, в 4 классе— 105 ч.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление 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 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение 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.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение  
через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой.  Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика.****Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяюшимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***\*Плавание.****Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы  
рук и ног.*Проплывание учебных дистанций:* произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры.****На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,  
ловкость и координацию.

*На материале легкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

\*Тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента.

**Отличительные особенности рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | | | | | **Тема урока** | | | | | | | | **Тип урока** | | **Предметные результаты** | | | | | | | **Деятельность учащихся** | | | | **Вид контроля** | | | | | **Метапредметные результа ты** | | | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1  2 | | | | | | Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями | | | | | | | | Образовательно-   познава тельный | | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Когда и как возникла физическая культура и спорт? | | | | | | | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения | | | | Оперативный. | | | | | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1  3.3  3.5  4.1-4.3 | | |  |  |
|  |  |
| 3 | | | | | | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | | | | | | | | Образовательно-   познавательный | | Научатся ходьбе обычной, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.  Узнают исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. | | | | | | | Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | | | | Оперативный | | | | | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | | |  |  |
| 4 | | | | | | Освоение навыков ходьбы и развитие координацион ных способностей | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся сочетать различные виды  ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2 – 3 препятствий. Узнают роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр. | | | | | | | Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений | | | | Текущий | | | | | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | | |  |  |
| 5. | | | | | | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | | | | | | | | Образовательно-познава тельный | | Научатся обычному  бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Идеалы и символика Олимпийских игр. | | | | | | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения | | | | Оперативный | | | | | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1  3.3  3.5  4.1-4.3 | | |  |  |
| 6. | | | | | | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся обычному  бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Узнают Олимпийских чемпионов по разным видам спорта | | | | | | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений | | | | Оперативный | | | | | 1.1  2.1 -2.2  2.4  3.1  3.3  3.5  4.1-4.3 | | |  |  |
| 7. | | | | | | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | | | | | | | | Образовательно-тренировочный | | Научатся обычному  бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость | | | | | | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений  Соблюдать правила безопасности. | | | | Текущий | | | | | 1.1  2.1-2.2  2.4  3.5  4.1-4.4 | | |  |  |
| 8. | | | | | | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | | | | | | | | Образовате льно-тренировоч ный | | Научатся равномерному, медленному бегу до 4 мин. Подвижной игре «Салки». Получат знания:  Ф.к. как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы | | | | | | | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | | | | Оперативный | | | | | 1.6;  1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1;  4.7; 4.8 | | |  |  |
| 9. | | | | | | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости | | | | | | | | Образовательно-тренировочный | | Научатся бегать кросс по слабопересеченной местности до 1 км. ОРУ. Разучат подвижную игру «Салки маршем». Получат знания: Связь ф.к. с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. | | | | | | | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | | | | Текущий | | | | | 1.6;  1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1;  4.7; 4.8 | | |  |  |
| 10. | | | | | | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | | | | | | | | Образовате льно-тренировочный | | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Получат знания: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества | | | | | | | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | | Этапный | | | | | 1.6;  1.7;  2.3; 2.5 -2.7  3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25  4.1;  4.7; 4.8 | | |  |  |
| 11. | | | | | | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | | | | | | | | Образовательно-тренировочный | | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». *Бег с ускорением от 10 до 20 м.*Развитие координационных и скоростных способностей. Строение тела, основные функции движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении. | | | | | | | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. | | | | Оперативный | | | | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 12. | | | | | | Освоение  висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Повторяют правила безопасности во время занятий гимнастикой. Узнают название снарядов и гимнастических элементов. Выполнят упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках. Научатся выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп. | | | | | | | Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов. | | | | Оперативный | | | | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 13 | | | | | | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образовате льно-обучающий | | Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Получат знания: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. | | | | | | | Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 14. | | | | | | Освоение висов и упоров развитие силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся подтягиваться в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнениям в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Приобретут знания: Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. | | | | | | | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 15. | | | | | | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Научатся лазать  по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с  одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Получат знания: Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. | | | | | | | Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 16 | | | | | | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся лазать  по наклонной скамейке в упоре присев; в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.  Лазать по гимнастической стенке с  одновременным перехватом рук и перестановкой ног. | | | | | | | Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезание, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их устранении. | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 17 | | | | | | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Научатся перелезать через гимнастического коня. Узнают строение глаза. Выполнят специальные упражнения для органов зрения. | | | | | | | Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 18 | | | | | | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся перелезать через гимнастического коня. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. | | | | | | | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | | | | Текущий | | | | | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13;  3.14; 3.20; 3.23; 3.24; 4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 19 | | | | | | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координацион ных, скоростно-силовых способностей | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся перелезать через гимнастического коня. Запомнят правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). | | | | | | | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.  Слушают, отвечают на вопросы, рассказывают о своих правилах личной гигиены. | | | | Текущий | | | | | 1.2; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.9; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13;  3.14; 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4 | | |  |  |
| 20 | | | | | | Освоение навыков равновесия | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Научатся выполнять стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходить по рейке гимнастической скамейки; перешагивать через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на гимнастической скамейке. | | | | | | | Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 21 | | | | | | Освоение танцевальных упражнений и развитие координацион ных способностей | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Научатся выполнять 3-ю позицию ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | | | | | | | Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности | | | | Оперативный | | | | |  | | |  |  |
| 22 | | | | | | Освоение строевых упражнений | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Научатся строевым упражнениям: Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; команда «На два шага разомкнись!» | | | | | | | Различают строевые команды | | | | Оперативный | | | | | 1.1; 1.2; 1.3; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 23 | | | | | | Освоение строевых упражнений | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся строиться в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестраиваться  по звеньям. Размыкаться на вытянутые в стороны руки; выполнять повороты направо, налево; команды «шагом марш!», «класс стой!». | | | | | | | Точно выполняют строевые приемы | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 | | |  |  |
| 24 | | | | | | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Научатся выполнять гимнастические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; кувырок в сторону. | | | | | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | | | | Оперативный | | | | | 1.1; 1.2; 1.4; 1.5; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | | |  |  |
| 25 | | | | | | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся выполнять кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены. Укрепление здоровья средствами закаливания. | | | | | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.9; 3.11; 3.12; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | | |  |  |
| 26 | | | | | | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности | | | | | | | Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений | | | | Текущий | | | | | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.9; 3.11; 3.12; 3.13;  3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | | |  |  |
| 27 | | | | | | Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | | | | | | | | Образовательно-обуча ющий | | Научатся выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Узнают правила проведения закаливающих процедур. | | | | | | | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.  Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. | | | |  | | | | | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.9; 3.11; 3.12; 3.13;  3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | | |  |  |
| 28  29 | | | | | | Освоение общеразвивающих упражнений с  предметами, развитие координационных, силовых  способностей, и гибкости. | | | | | | | | Образовате льно-обуча ющий | | Научатся выполнять общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания. | | | | | | | Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». | | | |  | | | | |  | | |  |  |
|  |  |
| 30  31  32 | | | | | | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентирова нию в пространстве | | | | | | | | Образовате льно-познавательный | | Узнают правила поведения и безопасности.  Разучат игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | | | | | | | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | | | |  | | | | | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.9; 3.11; 3.12; 3.13;  3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | | |  |  |
| Образовате льно-обуча ющий | | Освоят игры: «К своим флажкам», «Два мороза». | | | | | | |  |  |
| Образовательно-тренировоч ный | | Освоят игры: «Два мороза»; «Пятнашки» | | | | | | |  |  |
| 33  34  35 | | | | | | Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых  способностей, ориентирова ние в пространстве | | | | | | | | Образовательно-тренировоч ный | | Разучат и освоят подвижные  игры: «Прыгающие воробушки»; «Зайцы в огороде»; «Лисы и куры». | | | | | | | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | | | |  | | | | | 1.1; 1.2; 1.3; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.9; 3.11; 3.12; 3.13;  3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 | | |  |  |
|  |  |
| Образовательно-тренировоч ный | |
|  |  |
| Образовательно-тренировоч ный | |
| 36  37  38 | | | | | | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность,  развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | | | | | | | | Образовательно-тренировочный | | Разучат и освоят подвижные  игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. | | | |  | | | | | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 | | |  |  |
| Образовательно-тренировочный | |  |  |
| Образовательно-тренировочный | |  |  |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| 39  40  41 | | | | | | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | | | | | | | | Образовательно-познавательный | | Научатся выполнять ловлю, передачи, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | | | | | | | | | | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей | | | | Оператив ный  Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образовательно-обучаю щий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образовательно-тренировочный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42  43 | | | | | | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | | | | | | | | Образовательно-тренировочный | | Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | | | | | | | | | | | | | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | | | | Оператив ный  Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образовательно-тренировочный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | | | | | | Образовательно-тренировочный | |  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45  46  47  48 | | | | | | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. | | | | | | | | Образовательно-тренировочный | | Совершенствуют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). | | | | | | | | | | | | | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Соблюдают правила безопасности. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13;  3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образовательно-тренировочный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образовательно-тренировочный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образовательно-тренировочный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 49 | | | | | | Овладение знаниями. Техника безопасности при занятиях лыжами. | | | | | | | | Образовательно-познавательный | | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Правила безопасного поведения на занятиях по лыжной подготовке. | | | | | | | | | | | | | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах | | | | Этапный | 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50  51 | | | | | | Освоение лыжных ходов. | | | | | | | | Образова тельно-обучающий | | Научатся переноске и надеванию лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Получат знания: особенности дыхания. | | | | | | | | | | | | | Описывают технику передвижения на лыжах. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова ельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 52  53  54 | | | | | | Повороты переступа нием | | | | | | | | Образова тельно-познавательный | | Освоят и научатся выполнять повороты переступанием. Получат знания: особенности дыхания. | | | | | | | | | | | | | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-обучающий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 55  56  57 | | | | | | Подъемы и спуски под уклон | | | | | | | | Образова тельно-познавательный | | Освоят и научатся выполнять подъемы и спуски под уклон. Получат знания: требование к температурному режиму, понятие об обморожении. | | | | | | | | | | | | | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-обучающий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58  59  60 | | | | | | Передвиже ние на лыжах до 1 км. | | | | | | | | Образова тельно-познавательный | | Совершенствуют технику лыжных ходов  при передвижении на дистанции до 1 км. | | | | | | | | | | | | | Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила безопасности. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-обучающий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 61  62  63 | | | | | | Скользящий шаг с палками. | | | | | | | | Образова тельно-обучающий | | Совершенствуют передвижение скользящим шагом. | | | | | | | | | | | | | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 64  65  66 | | | | | | Подъемы и спуски с небольших склонов. | | | | | | | | Образова тельно-тренирово чный | | Научатся выполнять подъемы и спуски с небольших склонов. Совершенствуют технику лыжных ходов при передвижении на лыжах до 1,5 км. | | | | | | | | | | | | | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | |  | | |  | |  |  |  |  | |
| 67  68 | | | | | | Подвижные игры на лыжах | | | | | | | | Образова тельно-тренирово чный | | Разучат игры на лыжах: «По местам»;  «Шире шаг»; «Сильней толкнись»;  «Веера». | | | | | | | | | | | | | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. | | | | Оперативный | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.12; 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69  70 | | | | | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей  к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | | | | | | | | Образова тельно-тренирово чный | | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | | | | | | | | | | | | | Используют подвижные игры для активного отдыха | | | | Оператив ный  Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 71  72 | | | | | | Образова тельно-тренирово чный | | Разучат игры: «У кого меньше мячей»; «Школа мяча». | | | | | | | | | | | | | Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73  74 | | | | | | Образова тельно-тренирово чный | | Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему». | | | | | | | | | | | | | Совместно со сверстниками определяют правила подвижных игр. Соблюдают правила безопасности. | | | |  | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренирово чный | | Разучат игры: «Мяч в корзину»; «Попади в обруч». | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 75  76 | | | | | | Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча | | | | | | | | Образова тельно-познавательный | | Научатся подбрасыванию мяча одной рукой. Выполнять   нижнюю прямую подачу мяча (3 м. от сетки).  Научатся выполнять верхнюю прямую подачу мяча (3м) от сетки. | | | | | | | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности | | | | Оперативный | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-обучающий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | | | | | | Овладение элементар       ными умениями в приеме и передаче мяча   в волейболе | | | | | | | | Образова тельно-обучающий | | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | | | | | | | | | | | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Текущий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | |  | |  |  | |
| 78 | | | | | | Овладение элементар       ными умениями в приеме и передаче мяча   в волейболе | | | | | | | | Образова тельно-обучающий | | Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах. | | | | | | | | | | | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Оператив ный  Текущий | 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.4; 2.7; 3.1-3.7; 3.8; 3.9;  3.14; 3.20; 3.23; 4.1-4.4; 4.7; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 79  80 | | | | | | Подвижные игры с элементами волейбола | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»; | | | | | | | | | | | | |  | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.8; 3.9;  3.11; 3.12; 3.13; 3.14; 3.18; 3.20; 3.23; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| 81 | | | | | | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образова тельно-познава тельный | | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; | | | | | | | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности | | | | Оперативный |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | | | | | | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образова тельно-обучающий | | Научатся выполнять прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. | | | | | | | | | | | | | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. | | | | Текущий | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.12; 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 83 | | | | | | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). | | | | | | | | | | | | | Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. | | | |  | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.12; 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.6; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84  85 | | | | | | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Научатся играм с прыжками с использованием скакалки. Прыжкам через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий. | | | | | | | | | | | | | Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. | | | |  | 1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.6; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  4.1 – 4.4; 4.8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | | | | | | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образова тельно-познава тельный | | Научатся выполнять метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м. | | | | | | | | | | | | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | | | | Текущий | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 | | | | | | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образова тельно-обучающий | | Научатся выполнять бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. | | | | | | | | | | | | | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. | | | |  | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | | | | | | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Научатся выполнять метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность | | | | | | | | | | | | | Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | | | |  | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | | | | | | Самостоя тельные занятия | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Научатся использовать равномерный бег (до6 мин).  будут участвовать в соревнованиях на короткие дистанции (до 30 м). | | | | | | | | | | | | | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | | | | Текущий | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | | | | | | Самостоя тельные занятия | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Научатся выполнять прыжковые упражнения на одной и двух ногах; Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. | | | | | | | | | | | | | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | | | | Текущий | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 91 | | | | | | Самостоя тельные занятия | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Научатся выполнять броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | | | | | | | | | | | | | Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |
| 92 | | | | | | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | | | | | | | | Образова тельно-познавательный | | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | | | | | | | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности | | | | Оператив ный | 1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 93  94 | | | | | | Овладение элементарными умениями в ударах по воротам | | | | | | | | Образова тельно-обучающий | | Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу. | | | | | | | | | | | | | Соблюдают правила безопасности | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95  96  97 | | | | | | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | | | | | | | | Образова тельно-познавательный | | Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой | | | | | | | | | | | | | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | | | | Текущий | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-  обучающий | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | | |  | | Текущий | | Стр. 151-154. | |  | |
| 98  99 | | | | | | Подвижные игры с элементами футбола | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Разучат подвижные игры «Быстрей к флажку»; «За мячом противника»;             «Обведи и забей». | | | | | | | | | | | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Текущий | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100  101 | | | | | | Подвижные игры с элементами футбола | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Разучат подвижные игры: «Жонглеры»; «Попади в мишень»;  «Футбольный слалом»;  «Самый меткий». | | | | | | | | | | | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Текущий | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Образова тельно-тренировоч ный | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | | | | | | Подвижные игры с элементами футбола | | | | | | | | Образова тельно-тренировоч ный | | Разучат подвижные игры: «борьба за мяч»; «По избранной цели»; | | | | | | | | | | | | | Используют подвижные игры для активного отдыха. | | | | Теущий | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 | | | | | | Развитие координацион ных и кондицион ных способностей | | | | | | | | Образовате льно-тренирово чный | | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | | | | | | | | | | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Текущий | 1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.124 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 104 | | | | | | Развитие координацион ных и кондицион ных способностей | | | | | | | | Образовате льно-тренирово чный | | Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями. | | | | | | | | | | | | | Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре | | | | Этапный | 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;3.11;3.1 3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 105 | | | | | | Итоговое тестирование физической подготовлен ности | | | | | | | | Образовате льно-тренирово чный | | Выполнят тестовые задания «Президентские тесты». | | | | | | | | | | | | | Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования. | | | | Итого вый | 1.6; 1.7; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7;  3.11; 3.13;  3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

В связи с тем, что авторская программа в 2-4 классах рассчитана на 102 ч., а учебный план на 35 недель, в рабочую программу дополнительно вводится 3 резервных часа: 2 часа на развитие координационных и кондиционных способностей, 1 час на итоговое тестирование физической подготовленности. За основу учебно-тематического планирования взято Содержание курса авторской программы, что приближено к содержанию аналогичного раздела Примерной программы.

Распределение учебного времени по часам

В.И. Лях ФГОС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| вид | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Легкая атлетика | 19 | 21 | 27 | 27 |
| Лыжная подготовка | 12 | 18 | 18 | 18 |
| гимнастика | 18 | 18 | 18 | 18 |
| единоборства | --- | --- | --- | --- |
| волейбол | --- | 4 | 10 | 10 |
| Баскетбол | 11 | 10 | 10 | 10 |
| футбол | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **подвижные игры:** |  |  |  |  |
| С элементами волейбола | 0 | 2 | 2 | 2 |
| С элементами баскетбола | 3 | 6 | 2 | 2 |
| С элементами футбола | 3 | 5 | 3 | 3 |
| На лыжах | 3 | 2 | 2 | 2 |
| С элементами  легкой атлетики | 8 | 9 | 4 | 4 |
| Резерв | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ВСЕГО | 99 | 105 | 105 | 105 |

Тематическое планирование 2 класс.

Тематическое планирование 3 класс.