Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

« Акжарская основная общеобразовательная школа»

муниципального образования Ясненский городской округ Оренбургской области

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрено на ММО  учителей начальных  классов  Протокол №\_1\_  от 24.08. 2018 г. |  | Утверждаю:  директор МОБУ  «Акжарская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_ Дужасарова А.Л.  Приказ № 1  от 30.08.2018г. |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

физическая культура

|  |
| --- |
| Класс 2  Уровень общего образования: базовый  Срок реализации программы: 1 год  Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю  Всего: 102 часа в год.  Рабочую программу составила  Тажимбетова Жумаш Жумабаевна  учитель начальных классов  первая квалификационная категория |

2018 – 2019 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основании приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» в соответствии с программой «Физическая культура. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2012.

**В соответствии с учебным планом школы на 2018-2019 учебный год рабочая программа рассчитана на 34 учебные недели, 3 часа в неделю, 102 часа в год.**

**Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:**

1. Сборник рабочих программ «Школа России» 1–4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Авторы С.В. Анащенкова, М.А. Бантова, Г.В. Бельтюкова и др. – М.: Просвещение, 2011.

2. Физическая культура. 1-4 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А. А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2012.

3. Лях В.И.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2012.

4. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха ( «Школа России») 2 класс. –М.:ВАКО, 2014. –(В помощь школьному учителю).

1. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации пособие для учителя общеобразовательной организации / В. И. Лях.-

М.: Просвещение, 2014.

**Интернет-ресурсы.**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. Режим доступа : http://school-collection.edu.ru

2. Презентации уроков «Начальная школа». Режим доступа : http://nachalka.info/about/193

3. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). Режим доступа : www.festival.1september.ru

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

**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.

**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;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий

**Периодичность и порядок текущего контроля**

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО - ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

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

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

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

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

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

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

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

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

**В базовую часть входят**:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны,

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

**Гимнастика с элементами акробатики:** строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика**: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, ), рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры «волейбол»;
* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег Зх 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
* по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре во 2 классе,**

**3 часа в неделю, всего 102 часа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/П | Тема урока | Характеристика  деятельности уч-ся | Дата  план | Дата  факт |
|  |  |  |  |  |
| 1 | ***Первая четверть.***  Вводный урок. Т.б. на уроках физической культуры.    Повторение строевых упражнений | Построение в шеренгу, колонну,  развитие навыков, расчет на 1-2 формирование  установки на безопасный  здоровый образ жизни. | 03.09. |  |
| 2 | Закрепление строевых упражнений. | Развитие навыков сотрудничества, умение  не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, | 05.09. |  |
| 3 | Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. | Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей, показать современные виды соревнований | 07.09. |  |
| 4-5 | Обучение высокому старту.  Бег с ускорением. | Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания. | 10.09.  12.09. |  |
| 6-7 | Закрепление высокого старта.  Обучение прыжку в длину с места. | Научиться выполнять высокий старт, прыжок в длину  с места Развитие быстроты, внимания | 14.09.  17.09. |  |
| 8 | Закрепление навыка прыжка в длину с места. | Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре. | 19.09. |  |
| 9 | Закрепление   навыков бега, прыжков. | Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма. | 21.09. |  |
| 10  11 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 500 метров.  Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Усвоение основных понятий: дыхание,  дети объясняют,  как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила   построения,  в метании. Соблюдают ТБ. | 24.09.  26.09. |  |
| 12  13 | Метание малого мяча  в вертикальную цель .  Разновидности бега и прыжков. | Усвоение правил   поведения,  в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений | 28.09.  01.10. |  |
| 14 | Метание набивного мяча. Челночный бег. | Усвоение правил   поведения,  в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику челночного бега. | 03.10. |  |
| 15-  16 | Строевые упражнения.    Зачет в беге на 30 м. | Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям | 05.10.  08.10. |  |
| 17-  18 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.  Обучение прыжкам в высоту  . | Работать в группе, выполнять правила поведения в игре.  Развитие выносливости, прыгучести. | 10.10.  12.10. |  |
| 19 | Закрепление прыжков в высоту через препятствие. | Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах. | 15.10. |  |
| 20 | Обучение игре «Охотники и утки». | Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия | 17.10. |  |
| 21 | Старт из различных положений. Зачет челночного бега. | Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения, | 19.10 |  |
| 22 | Закрепление навыков прыжка и бега. | Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка. | 22.10. |  |
| 23 | Развитие координационных способностей  в эстафетах. | Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре | 24.10. |  |
| 24 | Подведение итога четверти. Повторение  правил подвижных игр развитие скоростно-силовых  способностей. | Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры. для самостоятельных занятий . | 26.10. |  |
| 25 | ***Вторая четверть.***  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 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Т.б.   на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений. | Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений |  |  |
| 27 | О.Р.У. со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. | Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов |  |  |
| 28 | Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости. | Усваивают технику выполнения переката назвд. Выполняют упражнения на гибкость |  |  |
| 29 | Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . | Запоминают комплекс  утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества, |  |  |
| 30-31 | Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость |  |  |
| 32 | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад. | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. |  |  |
| 33 | Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танцевальные движения |  |  |
| 34 | Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках. | Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. |  |  |
| 35 | О.Р.У. со скакалкой . Обучение прыжкам со скакалкой. | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |
| 36 | Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. | Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |
| 37 | Закрепление прыжков со скакалкой. | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, Упражнения на развитие гибкости |  |  |
| 38-39 | Совершенствование прыжков со скакалкой. | Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой.  Закрепляют упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях |  |  |
| 40 | Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой. | Осваивают технику выполнения лазания, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |
| 41-42 | Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии. | Осваивают упражнения в  лазании и равновесии |  |  |
| 43-44 | 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. |  |  |
| 45-46 | Совершенствование техники лазания.  Обучение подтягиванию. | Осваивают технику выполнения подтягивания.  Выполняют упражнения на улучшение осанки,  укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты. |  |  |
| 47-48 | Закрепление подтягивания. О.Р.У. с мячом. | Осваивают технику  выполнения подтягивания  Выполняют упражнения с  мячом. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Т/б на уроках лыжной подготовки.  Т/с об основных требованиях к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. | Соблюдение ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п |  |  |
| 50 | Ступающий шаг-повторение.  Обучение скользящему шагу без палок. | Освоение передвижения скользящим шагом |  |  |
| 51 | Закрепление скользящего шага. | Освоение передвижения скользящим шагом. Развитие быстроты в передвижениях на лыжах. |  |  |
| 52 | Закрепление скользящего шага. Подвижные игры на лыжах | Освоение передвижения скользящим шагом. |  |  |
| 53 | Закрепление  изученных ходов. | Объясняют значение занятий л/п. Разучивание игр на лыжах. |  |  |
| 54 | Закрепление скользящего шага. Обучение поворотам переступанием | Развитие координационных способностей |  |  |
| 55 | Т/с об особенностях температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием. | Правила температурного режима для организации активного отдыха. Развитие координации движений |  |  |
| 56 | Разучивание подвижных игр на лыжах | Развитие координационных способностей |  |  |
| 57 | Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов. | Развитие координационных способностей. Азбука безопасного падения. |  |  |
| 58 | Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов. | Развитие координационных способностей |  |  |
| 59 | Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с «Особенности дыхания» | Развитие скоростных качеств. Понятие особенности дыхания при занятиях л/п |  |  |
| 60 | Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов. | Взаимодействие со сверстниками. Соблюдение ТБ. |  |  |
| 61 | Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени.. | Развитие выносливости, координации движений. Выявление и устранение ошибок в технике передвижений на лыжах |  |  |
| 62 | Совершенствование подъемов и спусков. | Развитие координации движений Выявление и устранение ошибок в технике спуска и подъема |  |  |
| 63 | Равномерное преодоление дистанции до 1500 м. | Развитие выносливости Выбор индивидуального темпа передвижения |  |  |
| 64 | Игры и эстафеты. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы | Развитие скоростных качеств Оценка умения преодолевать спуски и подъемы |  |  |
| 65 | Эстафеты.  Зачет скользящего шага | Оценка умения в передвижении скользящим шагом. |  |  |
| 66 | Равномерное преодоление дистанции до 1500 м. | Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения |  |  |
| 67 | Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков. | Развитие выносливости, ловкости, быстроты. Демонстрируют спуск и подъем |  |  |
| 68 | Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени | Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения |  |  |
| 69 | Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами | Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения |  |  |
| 70 | Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча. | Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений |  |  |
| 71 | Ловля и передача баскетбольного мяча  двумя руками от груди. | Совершенствуют технику выполнения упражнений |  |  |
| 72 | Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Обучение передаче мяча  из-за головы, от плеча | Совершенствуют технику выполнения передачи мяча |  |  |
| 73 | Закрепление передач.  Обучение ведению мяча. | Совершенствуют технику выполнения передачи мяча |  |  |
| 74 | Подвижные игры с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении. | Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность, |  |  |
| 75 | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча. | Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |  |  |
| 76 | Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча. | Выполнение бросков по кольцу. Демонстрируют технику ведения мяч |  |  |
| 77 | Закрепление элементов баскетбола  в играх и эстафетах | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, ведений. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Т/б на уроках л/атлетики  Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см . | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 79 | Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств |  |  |  |
| 80 | Развитие скоростных качеств  в п./ играх и эстафетах. | Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре |  |  |  |
| 81 | Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. | Усвоение правил   поведения,  в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику бега. |  |  |  |
| 82 | Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м | Развитие меткости в метании. Осваивают технику метания на дальность  и технику  бега. |  |  |  |
| 83 | Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. | Осваивают технику метания на дальность  и технику  прыжка в длину. . Развитие скоростных качеств в п./и. |  |  |  |
| 84 | Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике. | Развитие выносливости. Понятия о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике |  |  |  |
| 85 | Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину. | Осваивают технику метания на дальность  и технику  прыжка в длину. |  |  |  |
| 86-87 | Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину | Осваивают технику упражнений, различают команды, подводят итоги, дают оценку своим умениям |  |  |  |
| 88-89 | Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину. | Осваивают технику метания на дальность  и технику  прыжка в длину. |  |  |  |
| 90-91 | Развитие двигательных качеств в п./и  . Зачет метания мяча в цель. | Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре |  |  |  |
| 92-93 | Развитие выносливости в беге до  1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции | Развитие выносливости |  |  |  |
| 94-95 | Тестирование | Контроль за  физическим развитием |  |  |  |
| 96-97 | Развитие скоростных качеств  в русских народных играх | Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, |  |  |  |
| 98-99-100 | Развитие двигательных качеств в  мини футболе по упрощенным правилам | Развитие  в игре двигательных качеств быстроты , ловкости, внимания |  |  |  |
| 101  102 | Подведение итогов года. Задание на лето. | Дают оценку своим умениям |  |  |  |