

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАСЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

О.Н. Конькова

Приказ №162 от 31.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 2 класса

Программу составил: Попов
Максим Викторович,
Учитель физической культуры,
1 квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 2 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой школы, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014 – с. 177.: ил.- (Школа России). – ISBN 978-5-09-031744-3

Согласно учебного плана МБОУ «Масловская основная школа» на реализацию программы «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Предметные результаты:

- 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 условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умение планировать собственную деятельность, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- навыки управления эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- навыки бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств.
- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- навыки организации самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Коммуникативные УУД

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения.
- готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Познавательные УУД

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умения ценить красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- потребность выполнения жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- умения излагать факты истории развития физической культуры, характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представления физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- сформированность первоначальных представлений о ценностях физической культуры;

- навыки защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- 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.
- 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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Во 2 классе программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

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

Во 2 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость,

гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые 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: бег 30 м с высокого старта, 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; в длину; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой», «полуёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование по физической культуре (2 класс)
(34 неделя, 102 часа)**

Раздел программы	№ ур.	Тема урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Сроки прохождения программы по плану	Фактическая дата прохождения программы
Знания о Физической культуре (1 час)	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Правила безопасности.	1 четверть-25 часов Изучают правила безопасности на уроках физической культуры. Понятие «физическая культура». Возникновение физических упражнений.	Знать: Что такое Ф.К.? Требования по технике безопасности на уроках Ф.К. Как возникли физические упражнения. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности	1 неделя	
	2	Основные формы передвижений – ходьба, бег	Выполняют ходьбу под счёт в колонне по одному, ходьбу на носках, на пятках с различным положением рук, бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. Подв. игра «К своим флажкам», «Салки»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бег в равномерном темпе	1 неделя	
	3	Беговые упражнения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.	Разучивают разновидности ходьбы и бега. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег с ускорениями. «Салки».	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 30 м.	1 неделя	
Легкая атлетика (10 часов)	4	Беговые упражнения, ходьба и бег с высоким подниманием бедра; с изменением	Закрепляют разновидности ходьбы и бега. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег с высокого старта. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	Правильно выполнять команды при беге с высокого старта. Бегать с макс. скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция, бег на скорость.</i>	2 неделя	

	направления				
	5	Учёт 30м на время.	Выполняют бег с высокого старта 30м. на результат.	Произвести учёт бега на дистанцию 30м.	2 неделя
	6	Основные формы передвижений - прыжки	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей: прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах, прыжки с продвижением вперёд, прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. игра «Волк во рву»	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	2 неделя
	7	Основные формы передвижений Прыжковые упражнения	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места; Спрыгивание и запрыгивание; Игра «Через кочки и пенечки»	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	3 неделя
	8	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед	Выполняют прыжки на одной ноге и на двух на месте. Прыжки в длину с места; многоскоки (прыжки с ноги на ногу). Прыжки через препятствия	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.	3 неделя
	9	Метание малого мяча на дальность	Выполняют бег в медленном темпе 400-500м; ОРУ с малым мячом; Метают мяч на дальность и технику. Игра: «Кто дальше»	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи на дальность с места, из правильного положения	3неделя
	10	Метание мяча в вертикальную цель. Развитие выносливости	Метают мяч в вертикальную цель. Равномерный бег до 8 мин.	Правильно выполнять основные движения в метании. Метать малые мячи в цель.	4неделя
	11	Метание мяча в вертикальную цель.	Метают мяч в вертикальную цель. Игры «Самый меткий», «Точно в цель».	Уметь метать мяч в цель	4 неделя
Подвижные и	12	Подвижные игры на	Выполняют строевые упражнения. Играют в подв. игры «Быстро по местам»,	Уметь играть. Проявлять положительные качества личности в	4,4 неделя

спортивные игры (14 часов)		материале легкой атлетики: прыжки, бег.	«К своим флажкам», «Волк во рву»	процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)	
	13	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	Выполняют строевые упражнения. Играют в подв. игры: «Салки на болоте» «Волк во рву», «Пингвины с мячом».	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности	
	14	Подвижные игры с прыжками	Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах, игры «Салки с мячом», «Волк во рву», «Удочка».	Уметь выполнять прыжки на двух через скакалку в медленном темпе	5 неделя
	15	Подвижные игры с элементами футбола	Изучают правила поведения на занятиях футболом. Удары внутренней стороной стопы, передачи в парах.	Демонстрировать технические приёмы игры в футбол. Учиться бить по мячу внутренней стороной стопы.	5 неделя
	16	Подвижные игры с элементами футбола	Разучивают удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах . Игра в футбол.	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	6 неделя
	17	Подвижные игры с элементами футбола	Играют в подвижные игры: «Перехват», «Точно в ворота», Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола	6 неделя
	18	Мини-футбол. Правила игры.	Закрепляют удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах. Удары по воротам. Игра в футбол.	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Знать правила изученных игр. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол	6 неделя
	19	Мини-футбол. Правила игры.	Играют в игры: «Перехват», «Точно в ворота». Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила игр	7 неделя
	20	Подвижные игры с элементами волейбола	Разучивают технику ловли и передачи волейбольного мяча. Игры: «Передача мяча в колонне», «Передачи в парах».	Демонстрировать разученные технические приемы. Выполнять разученные технические приемы игры.	7 неделя
	21, 22	Подвижные игры с элементами волейбола	Закрепляют технику ловли и передачи волейбольного мяча. Игры: «Передал-садись», «Перестрелка».	Уметь играть и знать правила игр. Выполнять разученные технические приемы игры.	7,8 неделя

	23	Подвижная игра «Пионербол»	Изучают основные технические приёмы игры. ОРУ с мячом. Правила игры в пионербол. Игра: «Перестрелка».	Демонстрировать технику выполнения технических приёмов игры. Выполнять разученные технические приемы игры. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.	8,8,9 неделя	
	24, 25	Подвижная игра «Пионербол»	ОРУ с мячом. Правила игры в пионербол. Обучение основным техническим приёмам.	Выполнять разученные технические приемы игры. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.		
Самостоятельные игры и развлечения (1 час)	26	Подвижные игры и их организация	2 четверть – 23 часа. Изучают правила подбора одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры и их организация. Игры по выбору детей. Игры на свежем воздухе.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий Уметь: организовывать игры	9,9,10 неделя	
Самостоятельные занятия (1 час)	27	Личная гигиена. Понятие «осанка»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами на голове	Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Знать: правила личной гигиены, понятие «осанка».		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	28	Комплекс упражнений утренней зарядки; физкультминутки; на коррекцию осанки	Изучают правила поведения на гимнастике. Разучивают комплекс УГТ, упражнения на формирование правильной осанки: при ходьбе, у гимнастической стенки. Упражнения физкультминутки.	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки и физкульт пауз, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку		
Гимнастика с основами акробатики (19 часов)	29	Организующие команды и приемы. Строевые действия в	Отрабатывают организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!» и т.д. Построение в шеренгу	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых		

	шеренге и колонне; выполнение строевых команд	и колонну по ориентирам. Игра «По местам», «У ребят порядок строгий!»	упражнений	10,10,11 неделя	
30	Организующие команды и приемы. Строевые действия в строю; выполнение строевых команд	Выполняют повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!» ОРУ с предметами. Акробатика.	Уметь выполнять строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Учиться выполнять акробатические элементы.		
31	Строевые упражнения, акробатические элементы	Разучивают акробатические элементы. Группировка: перекаты в группировке, кувырки, упоры стоя на коленях, присев. Наклоны вперед к ногам из положения сидя. Построение в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Равномерный бег, ходьба с заданиями. ОРУ. Игра «Море волнуется».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы		
32	Строевые упражнения, акробатические элементы	Закрепляют перекаты в группировке назад, боком, разучивают кувырки, «мост», стойка на лопатках. Повороты, перестроение в колонну, шеренгу, в две шеренги, ходьба, бег различных видов. Упр. на развитие гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	11,11,12 неделя	
33	Акробатические элементы, стойки и упоры.	Разучивают комбинация из элементов акробатики («Ласточка», перекат назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа, переворот в положение лежа на животе, прыжком упор присев, кувырок вперед, назад) Виды стоек и упоров. Построение, перестроение из одной шеренги в две, равномерный бег, ОРУ. Игра «Не ошибись»	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения лежа на спине		

34	Акробатические элементы, стойки и упоры.	Закрепляют комбинации по акробатике. Выполняют силовые упражнения.	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной деятельности		
35	Питьевой режим. Лазанье и перелезание	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Анализируют ответы своих сверстников. Лазают по скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезают через коня, выполняют опорный прыжок на «козла» - вскок на колени, соскок прогнувшись.	Уметь лазать по наклонной скамейке, перелезать через коня. Знать азы питьевого режима во время тренировки.	12,12,13 неделя	
36	Лазанье и перелезание	Закрепляют технику лазанья по гимнастической стенке, перелезания через коня, опорного прыжок на «козла» - вскок на колени, соскок прогнувшись.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок		
37	Лазанье и перелезание	Совершенствуют технику выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.		
38	Развитие силовых качеств. Органы чувств.	Выполнять упражнения на пресс, подтягивание из вися. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Игра «Перетягивание каната»	Уметь выполнять упражнение на пресс и подтягивание Знать роль зрения и слуха при выполнении основных движений.	13,13,14 неделя	
39	Развитие силовых качеств	Выполнять упражнения на пресс, отжимания из упора лёжа, подтягивание из вися. Игра «Перетягивание каната»	Уметь выполнять упражнение на пресс, отжимание и подтягивание		
40	Развитие силовых и координационных качеств	Развивать координацию при помощи выполнения полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания и акробатики.	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и		

			соревновательных условиях		
41	Развитие силовых и координационных качеств	Развивать координацию при помощи выполнения полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания и акробатики.	Уметь выполнять технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях	14,14,15 неделя	
42	Развитие равновесия. Закаливание.	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами. Строевые упражнения.	Демонстрировать технику выполнения изученных элементов. Знать правила проведения закаливающих процедур.		
43	Развитие равновесия	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами, на носках, упр. «Ласточка» Строевые упражнения.	Уметь правильно выполнять упражнения на равновесие, выполнять строевые команды		
44	Лазанье по канату произвольным способом.	Разучивают технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки.	Уметь выполнять захват каната, лазать по канату произвольным способом.	15,15,16 неделя	
45	Лазанье по канату произвольным способом.	Закрепляют технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки.	Уметь выполнять захват каната, лазать по канату произвольным способом.		
46	Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствуют технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки.	Уметь выполнять захват каната, лазать по канату произвольным способом.		
47	Развитие равновесия, координации.	Совершенствуют ходьбу по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами с выполнением поворотов, на носках, упр. «Ласточка», прыжки через скакалку на одной ноге	Уметь правильно выполнять упражнения на равновесие и координацию	16,16 неделя	
Знания о физической	48 История развития физической	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей,		

культуре (1 час)	культуры. Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств	компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Характеристика физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности; дать характеристику основных физических качеств. Уметь охарактеризовать основные физические качества.		
Лыжная подготовка (20 часов)	49 Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	3 четверть – 31 час. Изучают ТБ и правила пользования лыжами. Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. Форма одежды лыжника. Передвигаются ступающим шагом. Игра «Снежки».	Уметь подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Уметь подгонять крепления.	17 неделя	
	50 Скользящий шаг без палок и с палками.	Выполняют команды «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», «Вольно!». Скользящий шаг без палок и с палками.	Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом.	17,17,18 неделя	
	51 Скользящий шаг без палок и с палками.	Закрепляют технику скользящего шага без палок и с палками. Переноска лыж способом под руку. Построение. Надевание лыж. Построение на лыжах в одну шеренгу.	Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом.		
	52 Скользящий шаг без палок и с палками.	Совершенствуют скользящий шаг без палок и с палками. Игра «Кто дальше проскользит?» Учебная дистанция 1км.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции		
	53, 54 Попеременный двухшажный ход	Разучивают технику попеременного двухшажного хода. Выполняют попеременный ход без палок с работой рук. То же с палкам в руках. Подв. игра «Кто дальше проскользит?»	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. <i>Иметь понятие об обморожении.</i>	18,18,19 неделя	
	55 Попеременный двухшажный ход. Органы дыхания.	Закрепляют технику попеременного двухшажного хода. Попеременный ход без палок с работой рук. То же с палкам в руках. Игра: «Быстрый лыжник» Получают	Уметь выполнять согласованно движения рук и ног, понять основную структуру движений. Получают представление о работе		

		представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).	органов дыхания.		
56	Совершенствовани е техники попеременного двухшажного ход	Совершенствуют попеременный ход без палок с работой рук. То же с палками в руках, с постановкой палок на снег. Игра: «Быстрый лыжник»	Уметь выполнять согласованно движения рук и ног, понять основную структуру движений.	19,19,20 неделя	
57	Учёт попеременного двухшажного хода	Производят учёт попеременного двухшажного хода в полной координации (проверка техники).	Проверка умения выполнять согласованно движения рук и ног, понять основную структуру движений.		
58	Передвижение на лыжах.	Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Метко в цель»	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.		
59	Повороты переступанием Подъем «лесенкой». Спуск в основной стойке	Разучивают повороты переступанием вокруг пяток, основную стойку при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игра «Собери флажки»	Уметь выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски	20,20,21 неделя	
60	Повороты переступанием Подъем «лесенкой». Спуск в высокой, средней и низкой стойках	Закрепляют повороты переступанием вокруг пяток. Выполняют стойки (высокой, средней, низкой) при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», игра «Ворота»	Уметь выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски различными вариантами.		
61	Подъёмы и спуски под уклон. Мозг и нервная система.	Совершенствуют стойки (высокой, средней, низкой) при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», игра «Ворота». Получают представление о работе мозга и нервной системы.	Уметь выполнять спуски в различных стойках и подъёмы различными вариантами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Получают представление о работе мозга и нервной системы.		
62	Учёт горнолыжной техники.	Выполняют учёт техники стоек (высокой, средней, низкой) при спусках, подъемов «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой», игра «Ворота», «Собери флажки».	Проверка умения выполнять спуски и подъёмы различными вариантами.	21,21,22 неделя	

	63, 64	Развитие выносливости. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Передвигаются скользящим шагом с палками и попеременным ходом до 1-1.5км. Игра на склоне «Подними предмет», «Ворота». Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Уметь выполнять спуски в основной стойке и подъёмы ступающим шагом. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.		
	65	Передвижение на лыжах.	Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Метко в цель»	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом.	22,22,23 неделя	
	66, 67	Игры на лыжах. Закаливание.	Выполняют передвижение на лыжах 800м. Игры: «Собери флажки», «Пройди ворота», «Быстрый лыжник». Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.	Уметь передвигаться на лыжах, играть по правилам. Воспитывать настойчивость и силу воли.		
	68	Развитие выносливости	Передвигаются на лыжах попеременным ходом и скользящим шагом до 1.5-2км. Игры на спусках.	Уметь передвигаться на лыжах в медленном темпе заданное расстояние, не теряя при этом техники.		23,23,24 неделя
Подвижные и спортивные игры (5 часов)	69, 70	Игры на основе баскетбола	Изучают ТБ на подвижных играх. Игры: «Играй, играй, но мяч не теряй», «Мяч капитану», «Передал -садись», «Мяч соседу»	Уметь: ловить и передавать мяч		
	71, 72	Игры на основе баскетбола.	Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты	Уметь: выполнять ведение мяча, ловлю и передачу.	24,24,25 неделя	
	73	Развитие ловкости. Игры на основе баскетбола.	Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты, броски в кольцо	Уметь: выполнять ведение мяча, ловить и передавать мяч, бросать мяч в кольцо.		
Самостоятельные игры и развлечения (2 часа)	74	Самостоятельные игры и развлечения, их организация.	Участвуют в организации подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя, выбор ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на свежем воздухе для здоровья.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана	25,25,26 неделя	

	75	Подвижные игры и их организация	Учатся выбирать одежду для игр в зале и на спортивной площадке. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры и их организация. Игры по выбору детей. Игры на свежем воздухе.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий Уметь: организовывать игры	
Самостоятельные занятия (1 час)	76	Личная гигиена. Понятие «осанка».	Узнают понятия «личная гигиена», её основные процедуры, «осанка». Связь личной гигиены со здоровьем человека Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами на голове	Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Знать: правила личной гигиены, понятие «осанка».	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час)	77	Показатели физического развития и физической подготовленности	Измеряют длину и массу тела. Определяют уровень развития физических качеств, правильную и неправильную осанку и. Измеряют частоту сердечных сокращений. Выполняют контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.	Знать и уметь. Измерять длину и массу тела. Определять положение правильной осанки. Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Учиться заполнять дневник самоконтроля.	26,26,27 неделя
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	78	Упражнения на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. Дыхательные упражнения.	Выполняют упражнения: смешанные упоры; передвижения боком в упоре лежа; ногами вперед в упоре сзади, в упоре сзади спиной вперед. Упражнения для глаз. Дыхательная гимнастика.	Знать и выполнять упражнения для коррекции зрения, укрепления органов дыхания. Развивать скоростно – силовые качества.	
Тестирование по физической подготовке (1 час)	79	Тестирование по физической подготовке на развитие физических качеств.	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестов по физической подготовке. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперед, челночный бег 3x10м.	Выявить уровень физической подготовленности учащихся, оценить развитие у них различных физических качеств.	
Подвижные и спортивные игры	80	Игры на материале легкой атлетики	4 четверть – 24 часа. Играют в игры: «Кто быстрее», «Салки приседалки», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Белые медведи».	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и	

(2 часа)				инициативность)	27,27,28 неделя	
Легкая атлетика (16 часов)	81	Игры на материале легкой атлетики	Играют в игры: «Кто быстрее», «Салки приседалки», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Белые медведи».	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).		
	82	Правила поведения на лёгкой атлетике. Ходьба и бег	Изучают правила поведения на л/а. Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подв. игра «Белые медведи». Эстафеты.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила безопасности на лёгкой атлетике.		
	83	Ходьба и бег. Первая помощь при травмах.	Сочетают различные виды ходьбы и бега. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Игры с бегом и прыжками. Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.	Выполнять норматив в челночном беге. Уметь сочетать различные виды ходьбы и бега. Знать правила оказания первой помощи при травмах.	28,28,29 неделя	
	84	Прыжки в высоту.	Разучивают ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с места и 3-х шагов разбега; Игра «Прыжок за прыжком»	Уметь выполнять прыжок в высоту		
	85	Прыжки в высоту.	Закрепляют ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с 3-5-ти шагов разбега; Игра «Удочка»	Уметь выполнять прыжок в высоту		
86	Прыжки. Зарождение Олимпийских игр.	Совершенствуют прыжковые упр.: прыжок в длину с места на результат; прыжок в высоту с прямого разбега; игра «Парашютисты». Зарождение Олимпийских игр в древней Греции (Олимпии). Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	Показать учебный норматив в прыжках в длину с места. Знать историю зарождения Олимпийских игр.	29,29,30 неделя		

	87	Метание. Влияние занятий физкультурой на успехи в учёбе.	Разучивают метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Самый меткий», «Точно в цель». Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. Рассказ о режиме дня школьника.	Уметь метать мяч в цель Знать о положительном влиянии занятий физкультурой, режиме дня.		
	88	Метание. Развитие скоростных качеств	Закрепляют метание малого мяча на дальность; выполняют ОРУ с набивными мячами. Игра «Кто дальше»; Круговые эстафеты.	Уметь метать мяч на дальность		
	89, 90	Метание мяча. Развитие скоростных качеств	Совершенствуют метание малого мяча на дальность; выполняют ОРУ с набивными мячами. Игра «Кто дальше»; Круговые эстафеты.	Уметь метать мяч на дальность	30,30,31 неделя	
	91	Бег 30м с высокого старта.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Изучают бег по прямой, команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Положение рук и ног на старте. Игра «Салки».	Уметь выполнять команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!», правильно стоять на старте.		
	92	Бег 30м с высокого старта.	Закрепляют бег по прямой на скорость. Игры «К своим флажкам», «Салки догонялки»	Уметь бегать на скорость.	31,21,32 неделя	
	93, 94	Бег 30м с высокого старта.	Совершенствуют бег 30м на время и наперегонки. Игры: «Воробьи и вороны», «День-ночь»	Уметь бегать на скорость. Показать норматив на дист. 30м		
	95	Развитие общей выносливости	Выполняют бег на выдержку, распределяя силы по дистанции. Игра: «Море волнуется». Силовые упражнения.	Уметь бегать на выносливость.	32,32,33 неделя	
	96, 97	Развитие общей выносливости	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Бег на выдержку в течении 6 мин. Игры на внимание.	Уметь бегать на выдержку без остановок.		
Подвижные и спортивные игры (6 часов)	98, 99	Подвижные игры с элементами футбола	Изучают правила поведения на подв. играх. Играют в подвижные игры: «Перехват», «Точно в ворота». Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола	33,33,34 неделя	

спортивные игры (6 часов)	100	Подвижные игры с элементами футбола	Играют в подвижные игры: «Перехват», «Гол в ворота», «Змейка с мячом». Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола		
	101	Подвижные игры с элементами футбола	Играют в подвижные игры: «Перехват», «Стенка», «Змейка с мячом». Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола	34,34, неделя	
	102	Эстафеты и игры с элементами футбола	Играют в эстафеты и игры: «Змейка с мячом», футбольные эстафеты. Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола, развивать координацию движений.		

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО учителей-предметников
Протокол № 1 от 31.08.2018 года
Руководитель ШМО Д.И. Дмитриева Н.А.