Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицко - Урайская основная общеобразовательная школа»
Рыбно - Слободского муниципального района РТ

«Рассмотрено»	«Согласовано»	« Утверждено»
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____ Артамонова Л.С.	_____ Речкалова Н.В.	_____ Мухаммалжанов Р.М.
Протокол № 1 от 28.08.2017 г.	28.08.2017г.	Приказ № 42 от от 29.08.2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре для 2-го класса

Рассмотрено и принято на
заседании педагогического совета
Протокол № 1, от «29» августа , 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре создана на основе федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования, на основе примерной программы и на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И.Ляха). Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1)знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Цели обучения

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения

структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Количество учебных часов.

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры во 2 классе отводится не менее 105 часов из расчета 3 ч в неделю.

В данной рабочей программе: 3 часа в неделю.

Согласно календарному распределению учебных четвертей и каникулярного времени учебный год составляет 34 учебные недели и 4 дня. Согласно расписанию уроков на 2011-2012 учебный год количество часов по учебным четвертям следующее: Iч-26; IIч-22; IIIч-27; IV-29; всего за год – 104 часа.

Уроки физической культуры приходятся на дни государственных праздников: 23.02, 8.03.

Уровень обучения – базовый.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной:

В программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем. Сравнительная таблица приведена ниже.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов в учебной программе	Кол-во часов в примерной программе
1	**Базовая часть.**	52	52
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Подвижные игры.	12	12

1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	12	12
1.4	Легкоатлетические упражнения.	14	14
1.5	Кроссовая подготовка.	14	14
2	**Вариативная часть.**	52	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	26	16
2.2	Гимнастика с элементами акробатики.	7	
2.3	Легкоатлетические упражнения.	7	
2.4	Кроссовая подготовка.	12	

104

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к обучающимся.

Срок реализации учебной программы – один год.

Учебно – методический комплект учителя:

1. В.И.Лях «Мой друг – физкультура»: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Просвещение 2008
2. «Физическая культура в начальных классах»; авторы: И.М.Бутин, И.А.Бутина, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников; издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2001
3. «Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007
4. «Поурочные разработки по физкультуре 2 класс»; автор – В.И.Ковалько; издательство «ВАКО» 2006

Учебно – методический комплект ученика:

1. В.И.Лях «Мой друг – физкультура»: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Просвещение 2008

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(104 часа)

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физическиой культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. *Правила измерения силы, быстроты, гибкости* и *координации*. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по

скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. (18ч.)

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения.(21ч.) Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.(18ч.) Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение

элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни **для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительььной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализируемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. ЗНАНИЯ

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ УМЕНИЯМИ И НАВЫКАМИ

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено	Движение или отдельные еро элементы

выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. ВЛАДЕНИЕ СПОСОБАМИ И УМЕНИЕ ОСУЩЕСВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Уч-ся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	-допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	один из пунктов	

4. УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

показателях физической подготовленности за определенный период времени			

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тематическое планирование 2 класс.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Предметные результаты	Деятельность учащихся	Вид контроля	Домашнее задание	Метапредметные результаты	Дата проведения	
								план	факт
Легкая атлетика 10 ч. Бег, ходьба, прыжки, метание.									
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Овладение знаниями	Образовательно-познавательный	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.	Повторение правил безопасности.	1.1 2.1 -2.2 2.4 3.1 3.3 3.5 4.1-4.3		
2	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных	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	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Оперативный	Ходьба через разновысокие препятствия	1.1 2.1-2.2 2.4 3.5 4.1-4.4		

	способностей		развитии современных Олимпийских игр.	процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.					
3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Образовательно-обучающий	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	Ходьба через разновысокие препятствия	1.1 2.1-2.2 2.4 3.5 4.1-4.4		
4	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Образовательно-познавательный	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	Бег коротким и средним шагом	1.1 2.1 -2.2 2.4 3.1 3.3 3.5 4.1-4.3		
5.	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных	Образовательно-обучающий	Научатся обычному бегу, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий. Узнают	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	Оперативный	Бег с преодолением препятствий	1.1 2.1 -2.2 2.4 3.1 3.3 3.5 4.1-4.3		

	способностей		Олимпийских чемпионов по разным видам спорта						
6.	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	Бег с преодолением препятствий	1.1 2.1-2.2 2.4 3.5 4.1-4.4		
7.	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Образовательно-тренировочный	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	Бег 2 минуты	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		
8.	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	Равномерный бег 4 мин.	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	Образовательно-	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»,	Выбирают индивидуальный темп	Этапный	Равномерный бег 4 мин.	1.6; 1.7; 2.3; 2.5 -2.7		

	бега, развитие координационных и скоростных способностей	тренировочный	«Круговая эстафета». Получат знания: Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации общества	передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			3.12; 3.18; 3.20; 3.24; 3.25 4.1; 4.7; 4.8		
10.	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	Читать стр. 118 - 119	1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 2.4; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8		
Бодрость, грация, координация. Гимнастика 18 ч.									
11.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Образовательно-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	Читать стр. 120	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	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к	Оказывают помощь сверстникам в освоении	Текущий	Читать стр. 120	1.1; 1.2; 1.7; 2.1;		

	упоров развитие силовых и координационных способностей		гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Получат знания: Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.	новых гимнастических упражнений, анализируют их технику			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-обучающий	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	Читать стр. 121 – 122.	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	Образовательно-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	Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз.	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-обучающий	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	Отжимание в упоре лежа 5 – 15 раз.	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	Образовательно-познавательный	Научатся перелезать через гимнастического коня. Узнают строение глаза. Выполнят специальные упражнения для органов зрения.	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.	Текущий	Прыжки на одной и двух ногах. Читать стр. 35 – 41.	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-	Образовательно-обучающий	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,	Текущий	Читать стр. 42 – 44.	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;		

	силовых способностей			как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.			4.1 – 4.4; 4.8		
19	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Образовательно-обучающий	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	Читать стр. 45 – 49.	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	Образовательно-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	Читать стр. 125 - 126	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	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять 3-ю позицию ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и	Оперативный	Читать стр. 125 - 126			

	координационных способностей			соблюдая правила безопасности					
22	Освоение строевых упражнений	Образовательно-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	Читать стр. 117. Комплекс 2.	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-обучающий	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	Выполне ние поворотов «направо», «налево», «кругом».	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	Образовательно-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	Выполнение поворотов «направо», «налево», «кругом».	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-обучающий	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	Читать стр. 115.	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	Образовательно-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	Читать стр. 115. Стр. 50 - 54	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-обучающий	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.		Читать стр. 123	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		
2 четверть									
28 29	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости.	Образовательно-обучающий	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».					

«Играем все». Подвижные игры с элементами легкой атлетики 9 часов									
30 31 32	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей к ориентированию в пространстве	Образовательно-познавательный	Узнают правила поведения и безопасности. Разучат игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.		Бег из различных исходных положений (расстояние 10м.)	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-обучающий	Освоят игры: «К своим флажкам», «Два мороза».						
		Образовательно-тренировочный	Освоят игры: «Два мороза»; «Пятнашки»						
33 34 35	Закрепление и совершенствование навыков прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	Образовательно-тренировочный	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.		Стр. 54 - 58	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-тренировочный							
		Образовательно-тренировочный							
36	Закрепление и совершенствование метаний на	Образовательно-тренировочный	Разучат и освоят подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.		Стр. 100 –101.	1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4;		

37 38	дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный		Соблюдают правила безопасности.		Комплекс 5	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		
Баскетбол 10 часов.									
39 40 41	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Образовательно-познавательный Образовательно-обучающий Образовательно-тренировочный	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	Оперативный Текущий	Стр. 54 – 58.	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		
42	Овладение элементарными умениями	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять ловлю и передачу мяча в движении. Броски в цель (мишень, кольцо, щит,	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	Оперативный	Читать стр. 54 – 58.	1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2;		

43	в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Образовательно-тренировочный	обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).		Текущий		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		
44		Образовательно-тренировочный							
45	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	Комплекс 3 стр. 114 Имитация бросковых движений	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		
46		Образовательно-тренировочный							
47		Образовательно-тренировочный							
48		Образовательно-тренировочный							
3 четверть									
Все на лыжи. Лыжная подготовка 18 часов.									

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	Стр. 143.	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	Освоение лыжных ходов.	Образовательно-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	Стр. 146.	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		
51		Образовательно-тренировочный							
52	Повороты переступанием	Образовательно-познавательный	Освоят и научатся выполнять повороты переступанием. Получат знания: особенности дыхания.	Осваивают технику передвижения на лыжах под руководством учителя и самостоятельно.	Текущий	Комплекс 4	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;		
53		Образовательно-обучающий							
54		Образовательно-тренировочный							
55	Подъемы и спуски под уклон	Образовательно-познавательный	Освоят и научатся выполнять подъемы и спуски под уклон. Получат знания: требование к	Осваивают технику передвижения на лыжах под	Текущий	Комплекс 4	1.1; 1.2; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4;		

56		Образовательно-обучающий	температурному режиму, понятие об обморожении.	руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.			2.6; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.13; 4.1 – 4.4; 4.8		
57		Образовательно-тренировочный							
58	Передвижение на лыжах до 1 км.	Образовательно-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	Комплекс 4	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;		
59		Образовательно-обучающий							
60		Образовательно-тренировочный							
61	Скользящий шаг с палками.	Образовательно-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		
62		Образовательно-тренировочный							
63		Образовательно-тренировочный							

64 65 66	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	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	Комплекс 4	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;		
Подвижные игры 8 часов									
67 68	Подвижные игры на лыжах	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	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		
69	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Образовательно-тренировочный	Разучат игры: «Играй, играй, мяч не теряй»; «Мяч водящему».	Используют подвижные игры для активного отдыха	Оперативный	Стр. 54 – 58.	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		
70		Образовательно-тренировочный			Текущий				
71		Образовательно-тренировочный	Разучат игры: «У кого меньше мячей»; «Школа мяча».	Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе					
72		Образовательно-тренировочный							
73		Образовательно-тренировочный	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;		
74		Образовательно-тренировочный	Разучат игры: «Мяч в корзину»; «Попади в обруч».						

							4.1 – 4.4; 4.7; 4.8; 4.9		
Волейбол 4 часа									
75 76	Овладение элементарными умениями в подбрасывании и подаче мяча	Образовательно-познавательный Образовательно-обучающий	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		
77	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	Образовательно-обучающий	Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре	Текущий				
4 четверть									

78	Овладение элементарными умениями в приеме и передаче мяча в волейболе	Образовательно-обучающий	Выполнят прием мяча снизу двумя руками в парах.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре	Оперативный Текущий	Комплекс 3	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		
Игры с элементами волейбола 2 часа									
79 80	Подвижные игры с элементами волейбола	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Разучат подвижные игры: «Гонка мячей»; «Попрыгунчики – воробушки»; «Салки»; «Невод»; «Метко в цель»; «Подвижная цель»;		Текущий	Стр. 128 – 130. Стр. 130 – 136.	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		
Легкая атлетика 11 часов									
81	Освоение навыков прыжков,	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения	Оперативный	Стр. 99.			

	развитие скоростно-силовых и координационных способностей		одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см;	беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности					
82	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Образовательно-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	Стр. 105 – 106.	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	Образовательно-тренировочный	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	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	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		
86	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Образовательно-познавательный	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 х2 м) с расстояния 3—4 м.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий	Стр. 100 – 101.	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	Образовательно-обучающий	Научатся выполнять бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч,	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.			1.1; 1.2; 1.6; 1.7; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4;		

	скоростно-силовых и координационных способностей		грудью в направлении метания; на дальность.				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	Образовательно-тренировочный	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 х2 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	Образовательно-тренировочный	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	Комплекс 5	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	Образовательно-тренировочный	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	Комплекс 5	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	Образовательно-тренировочный	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.					
Футбол 6 часов									
92	Овладение элементарными умениями в ударах по воротам	Образовательно-познавательный	Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности	Оперативный	Стр. 136.	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	Образовательно-обучающий Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять удары по воротам по неподвижному мячу.	Соблюдают правила безопасности					
95 96 97	Овладение элементарными умениями в ведении мяча	Образовательно-познавательный Образовательно-обучающий Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять ведение мяча правой и левой ногой по прямой	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе	Текущий	Комплекс 5	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		
Подвижные игры с элементами футбола 5 часов									
98 99	Подвижные игры с элементами футбола	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Разучат подвижные игры «Быстрей к флажку»; «За мячом противника»; «Обведи и забей».	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий	Стр. 159-160.	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		
100 101	Подвижные игры с элементами футбола	Образовательно-тренировочный Образовательно-тренировочный	Разучат подвижные игры: «Жонглеры»; «Попади в мишень»; «Футбольный слалом»; «Самый меткий».	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Текущий	Стр. 159-160.	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		
102	Подвижные игры с элементами футбола	Образовательно-тренировочный	Разучат подвижные игры: «борьба за мяч»; «По избранной цели»;	Используют подвижные игры для активного отдыха.	Теущий	Стр. 159-160.	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 координационных и кондицион	Образовательно-тренировочный	Совершенствуют упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре	Текущий	Стр. 159-160.	1.6; 1.7; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 2.7; 3.1 – 3.7; 3.11; 3.124 3.13;		

	ных способностей		месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.				3.17; 3.18; 3.20; 3.23; 3.25; 4.1 – 4.4; 4.8; 4.9		
104	Развитие координационных и кондиционных способностей	Образовательно-тренировочный	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 подготовленности	Образовательно-тренировочный	Выполнят тестовые задания «Президентские тесты».	Взаимодействуют со сверстниками для определения результатов тестирования.	Итоговый		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		

Список литературы:

1. В.И.Лях «Мой друг – физкультура»: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Просвещение 2008
2. «Физическая культура в начальных классах»; авторы: И.М.Бутин, И.А.Бутина, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников; издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2001
3. «Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007
4. «Поурочные разработки по физкультуре 2 класс»; автор – В.И.Ковалько; издательство «ВАКО» 2006

Контрольные нормативы по физической культуре для учащихся 2 класса.

Нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1
		д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 60 м (сек.)	м			
		д			
3	Бег 100 м (сек.)	м			
		д			
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м			
		д			
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м			
		д			
7	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м			
		д			
8	Челночный бег	м			

	3х20 м (сек.)	**д**			
9	**Челночный бег 5х20 м (сек.)**	**м**			
		д			
10	**Челночный бег 10х10 м (сек.)**	**м**			
11	**Прыжок в длину с места (см)**	**м**	150	130	115
		д	140	125	110
12	**Прыжок в длину с разбега (м)**	**м**	3,00	2,80	2,60
		д	2,60	2,40	2,20
13	**Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)**	**м**	80	75	70
		д	70	65	60
14	**Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)**	**м**	70	60	50
		д	80	70	60
15	**Отжимания (кол-во раз)**	**м**	10	8	6
		д	8	6	4

16	**Подтягивания (кол-во раз)**	**м**	3	2	1
17	**Метание т/м (м)**	**м**	15	12	10
		д	12	10	8
18	**Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)**	**м**			
		д			
19	**Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)**	**м**			
		д			
20	**Многоскоки - 8 прыжков (м)**	**м**	12	10	8
		д	12	10	8
21	**Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)**	**м**	23	21	19
		д	28	26	24
22	**Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)**	**м**	4	3	2
		д	6	4	2
23	**Удержание ног под углом 90º на ш/стенке (сек.)**	**м**	6	4	2
		д	7	5	3

24	**Приседания (кол-во раз/мин)**	**м**	40	38	36
		д	38	36	34
25	**Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)**	**м**	5	3	1
		д	4	2	1