** Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

 **«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

**«Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я.К.Занкиева»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 по физической культуре

для 2 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Нина Ивановна,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д.Епанчина

2019 год

 **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения, учащиеся, при получении начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Знания о физической культуре*

Ученик научится:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Ученик получит возможность научиться:*

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

*Способы физкультурной деятельности*

Ученик научится:

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*Физическое совершенствование*

Ученик научится:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Ученик получит возможность научиться:*

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

***Знания о физической культуре 6 ч.***

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). Подготовка и сдача норм ГТО.

***Способы физкультурной 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 (32 ч.)***

***Организующие команды и приемы:***повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

***Акробатические упражнения*** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика 26 ч.***

***Бег:*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

***Броски***большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

***Метание***малого мяча на дальность из-за головы.

***Прыжки:*** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

**Лыжные гонки.12 ч.**

Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход;чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

***Подвижные игры, элементы спортивных игр(26ч.)***

*На материале раздела* ***«Гимнастика с основами акробатики»:*** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка 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* ***«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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Разделы, темы** | **Кол-во часов по рабочей программе** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** |  **6** |
| **1** | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки» |  |
| **2** | Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловишка» |  |
| **3** | Совершенствование строевых упражнений.Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» |  |
| **4** | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10м..Подвижная игра «Гуси - лебеди» |  |
| **5** | Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Прыжки вверх и в длину. Игра «Удочка» |  |
| **6** | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Понятие «физическая культура как система занятий физическими упражнениями» Разучивание игры «Жмурки» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **7** |
| **1** | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто бросит дальше» |  |
| **2** | Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника» |  |
| **3** | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. |  |
| **4** | Бег с изменением частоты шагов. П/и «Запрещённое движение» |  |
| **5** | Понятие «физические качества».Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. |  |
| **6** | Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. |  |
| **7** | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **24** |
| **1** | Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы» |  |
| **2** | Перестроение в две шеренги, в две колонны.Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30секунд. Игра «Волна» |  |
|  |  |  |
| **3** | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай чей голос» |  |
| **4** | Развитие координационных способностейв упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле» |  |
| **5** | Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. |  |
| **6** | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля» |  |
| **7** | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях |  |
| **8** | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. |  |
| **9** | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.Игра «Запрещённое движение» |  |
| **10** | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.Игра «Конники- спортсмены» |  |
| **11** | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» |  |
| **12** | Висы на перекладине и гимнастической стенке.Игра «Что изменилось?» |  |
| **13** | Значение физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперёд |  |
| **14** |  Выпады и наклоны из положения стоя, сидя на полу; упражнения «мост»,«полушпагат».Эстафета «Верёвочка под ногами» |  |
| **15** | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Эстафета с гимнастическими палками. |  |
| **16** | Значение правил безопасности в подвижных играх. Упражнения акробатики. |  |
| **17** | Значение закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Правила страховки. |  |
| **18** | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» |  |
| **19** | Прыжки со скакалкой. Игра « Удочка» |  |
| **20** | Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды в различных ситуациях. |  |
| **21** | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки |  |
| **22** | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» |  |
| **23** | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырок вперёд. Игра «Ноги на весу». |  |
| **24** | Лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Верёвочка под ногами». |  |
|  | **Подвижные игры, элементы спортивных игр** | **11** |
| **1** | Правила безопасности в упражнениях с мячами. ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча. Игра «Вышибалы». |  |
| **2** | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу» |  |
| **3** | Различные способы бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему» |  |
| **4** | Упражнение с мячом у стены.Игра «Охотники и утки» |  |
| **5** | Техника выполнения ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. П/игра «Мяч из круга» |  |
| **6** | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». П/игра «Мяч соседу» |  |
| **7** | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». П/игра «Бросок мяча в колонне» |  |
| **8** | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. П/игра «Гонки мячей в колоннах» |  |
| **9** | Ведение мяча с передвижением приставными шагами.П/игра«Антивышибалы» |  |
| **10** | Броски набивного мяча из-за головы.Игра «Вышибалы» маленькими мячами. |  |
| **11** | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из — за головы.П/игра «Вышибалы» |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
| **1** | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Игра «По местам» | **12** |
| **2** | Ходьба на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка» |  |
| **3** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. |  |
| **4** | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м.Игра «Охотники и олени» |  |
| **5** | Подъём на лыжах различными способами. Спуск на лыжах в основной стойке и торможение палками. |  |
| **6** | Спуск на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение. П/игра «Кто дольше прокатится на лыжах». |  |
| **7** | Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. |  |
| **8** | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке и подъём, торможение падением |  |
| **9** | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Игра «День и ночь» |  |
| **10** | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. П/игра «Охотники и олени» |  |
| **11** | Подъём на лыжах. Скользящий шаг по дистанции до 1500 м |  |
| **12** | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Игра «На буксире» |  |
|  | **Подвижные игры , элементы спортивных игр** | **14** |
| **1** | Передача мяча в парах. П/игра « Мяч из круга» |  |
| **2** | Броски и ловля мяча через сетку.Игра «Перекинь мяч» |  |
| **3** | Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы снизу. П/игра «Выстрел в небо» |  |
| **4** | Подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. |  |
| **5** | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. |  |
| **6** | Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол. |  |
| **7** | Подача, передача бросков и ловля через сетку. Игра в пионербол |  |
| **8** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии. |  |
| **9** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. П/игра «Гонка мячей». |  |
| **10** | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом» |  |
| **11** | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра « Футбольный бильярд» |  |
| **12** | Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Игра «Бросок ногой» |  |
| **13** | Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол |  |
| **14** | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель.Игра «Быстрая подача» |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **6** |
| **1** | Кувырки вперёд и назад. П/игра «Посадка картофеля». |  |
| **2** | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений.Игра «Ноги на весу» |  |
| **3** | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками.Игра - эстафета с гимнастическими палками. |  |
| **4** | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.Игра с мячами «Передал - садись» |  |
| **5** | Упражнения акробатики. Круговая тренировка. Игра «Ноги на весу» |  |
| **6** | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.Игра «Пустое место» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |
| **1** | Прыжки в длину с места. Игра «Коньки - горбунки» | **1** |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | **2** |
| **1** | Упражнения акробатики в заданной последовательности. |  |
| **2** | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. П/игра «Коньки - горбунки» |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **19** |
| **1** | Акробатические упражнения для развития равновесия. П/игра «Охотники и утки» |  |
| **2** | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. П/игра «Заморозки» |  |
| **3** | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.Игра «Третий лишний» |  |
| **4** | Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом» |  |
| **5** | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Игра «Перетяжки» |  |
| **6** | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. П/игра «День и ночь» |  |
| **7** | Низкий старт. Бег с ускорением. |  |
| **8** | Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?» |  |
| **9** | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры |  |
| **10** | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. |  |
| **11** | Правила поведения на уроках физкультуры.Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. |  |
| **12** | Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень» |  |
| **13** | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. П/игра «За мячом противника» |  |
| **14** | Контроль пульса. Строевые упражнения. |  |
| **15** | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Игра пионербол. |  |
| **16** | Бросок и ловля мяча. Игра в пионербол |  |
| **17** | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» |  |
| **18** | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. |  |
| **19** | Весёлые старты |  |
|  |  **Итого за 1 четверть** | 24 ч. |
|  |  **Итого за 2четверть** | 24 ч. |
|  |  **Итого за 3 четверть** | 30 ч. |
|  |  **Итого за 4 четверть** | 24 ч. |
|  |  **Итого за год** |  **102 ч.** |

 **Приложение**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Тема** | **Тип урока, форма проведения** |  **Планируемые предметные результаты** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки» | Вводный | **Научатся:** соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики | 02.09 |  |
| 2 | Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловишка» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять команды на построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта | 04.09 |  |
| 3 | Совершенствование строевых упражнений.Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом» | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять бег с высокого старта | 06.09 |  |
| 4 | Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10м..Подвижная игра «Гуси - лебеди» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;технически правильно выполнять поворот в челночном беге. | 09.09 |  |
| 5 | Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Прыжки вверх и в длину. Игра «Удочка» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения;технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места; контролировать пульс | 11.09 |  |
| 6 | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Понятие «физическая культура как система занятий физическими упражнениями» Разучивание игры «Жмурки» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья;выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 13.09 |  |
| 7 | Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто бросит дальше» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения (метания); технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях | 16.09 |  |
| 8 | Контроль двигательных качеств: метание.Эстафета «За мячом противника» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** технически правильно выполнять метание предмета; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды | 18.09 |  |
| 9 | Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований.Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнения добиваясь конечного результата. | 20.09 |  |
| 10 | Бег с изменением частоты шагов.П/и «Запрещённое движение» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся. | 23.09 |  |
| 11 | Понятие «физические качества».Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. | Образовательно-познавательный | **Узнают:** понятие «физические качества».**Научатся** понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 25.09 |  |
| 12 | Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. | Образовательно-предметный | **Научатся:** правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса | 27.09 |  |
| 13 | Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. | 30.09 |  |
| 14 | Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы» | Образовательно-предметный | **Научатся:** соблюдать правила безопасного поведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 02.10 |  |
| 15 | Перестроение в две шеренги, в две колонны.Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30секунд. Игра «Волна» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | 04.10 |  |
| 16 | Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай чей голос» | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; организовывать и проводить подвижные игры в помещении | 07.10 |  |
| 17 | Развитие координационных способностейв упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле» | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений; соблюдать правила взаимодействия с игроками | 09.10 |  |
| 18 | Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; регулировать физическую нагрузку | 11.10 |  |
| 19 | Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля» | Образовательно-тренировочный | **Научатся:** соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | 14.10 |  |
| 20 | Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях | Образовательно-предметный | **Научатся:** организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 16.10 |  |
| 21 | Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения для развития ловкости и координации; | 18.10 |  |
| 22 | Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.Игра «Запрещённое движение» | Образовательно-предметный | **Научатся:** перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; соблюдать правила безопасного поведения во время выполнения упражнений | 21.10 |  |
| 23 | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.Игра «Конники- спортсмены» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять серию акробатических упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями | 23.10 |  |
| 24 | Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».Разучивание игры «Прокати быстрее мяч» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; организовывать и проводить подвижные игры | 25.10 |  |
| 25 | Висы на перекладине и гимнастической стенке.Игра «Что изменилось?» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 06.11 |  |
| 26 | Значение физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперёд | Образовательно-предметный | **Научатся:** самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата | 08.11 |  |
| 27 |  Выпады и наклоны из положения стоя, сидя на полу; упражнения «мост»,«полушпагат».Эстафета «Верёвочка под ногами» | Образовательно-предметный | **Научатся:** самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 11.11 |  |
| 28 | Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Эстафета с гимнастическими палками. | Образовательно-предметный | **Научатся:** правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 13.11 |  |
| 29 | Значение правил безопасности в подвижных играх. Упражнения акробатики. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять серию упражнений акробатики; соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре | 15.11 |  |
| 30 | Значение закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Правила страховки. | Образовательно-предметный | **Научатся:** самостоятельно подбирать методы и приёмы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнёра. | 18.11 |  |
| 31 | Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения на гимнастической скамейке; соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий | 20.11 |  |
| 32 | Прыжки со скакалкой. Игра « Удочка» | Образовательно-предметный | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой. | 22.11 |  |
| 33 | Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды в различных ситуациях. | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | 25.11 |  |
| 34 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки | Образовательно-предметный | **Научатся:** распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки | 27.11 |  |
| 35 | Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; соблюдать правила безопасности. | 29.11 |  |
| 36 | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырок вперёд. Игра «Ноги на весу». | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | 02.12 |  |
| 37 | Лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Верёвочка под ногами». | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять лазанье по канату в три приёма; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | 04.12 |  |
| 38 | Правила безопасности в упражнениях с мячами. ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча. Игра «Вышибалы». | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять броски и ловлю мяча разными способами; организовывать и проводить подвижные игры | 06.12 |  |
| 39 | Броски и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу» | Образовательно-предметный | **Научатся:** соблюдать правила взаимодействия с партнёром; организовывать и проводить подвижные игры | 09.12 |  |
| 40 | Различные способы бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** технически правильно выполнять броски мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 11.12 |  |
| 41 | Упражнение с мячом у стены.Игра «Охотники и утки» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении. | 13.12 |  |
| 42 | Техника выполнения ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. П/игра «Мяч из круга» | Образовательно-предметный | **Научатся:** отбивать мяч от пола на месте и в движении; характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья | 16.12 |  |
| 43 | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». П/игра «Мяч соседу» | Образовательно-предметный | **Научатся:** бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата. | 18.12 |  |
| 44 | Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». П/игра «Бросок мяча в колонне» | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 20.12 |  |
| 45 | Баскетбольные упражнения с мячом в парах. П/игра «Гонки мячей в колоннах» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом. | 23.12 |  |
| 46 | Ведение мяча с передвижением приставными шагами.П/игра«Антивышибалы» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; выполнять остановку прыжком. | 25.12 |  |
| 47 | Броски набивного мяча из-за головы.Игра «Вышибалы» маленькими мячами. | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять броски набивного мяча из-за головы; бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 27.12 |  |
| 48 | Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из — за головы.П/игра «Вышибалы» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** технически правильно выполнять бросок набивного мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 30.12 |  |
| 49 | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Игра «По местам» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** технически правильно выполнять движение на лыжах; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 13.01 |  |
| 50 | Ходьба на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставными шагами. | 15.01 |  |
| 51 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** передвигаться на лыжах по дистанции; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 17.01 |  |
| 52 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м.Игра «Охотники и олени» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** передвигаться свободным скользящим шагом; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 20.01 |  |
| 53 | Подъём на лыжах различными способами. Спуск на лыжах в основной стойке и торможение палками. | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами | 22.01 |  |
| 54 | Спуск на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение. П/игра «Кто дольше прокатится на лыжах». | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** технически правильно выполнять спуск и подъём на лыжах; организовывать и проводить подвижные игры на улице. | 24.01 |  |
| 55 | Техника лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** технически правильно выполнять лыжные ходы; держать инвентарь при передвижении на лыжах. | 27.01 |  |
| 56 | Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке и подъём, торможение падением | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять повороты на лыжах изученными способами. | 29.01 |  |
| 57 | Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Игра «День и ночь» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами. | 31.01 |  |
| 58 | Скользящий шаг по дистанции до 1000 м. П/игра «Охотники и олени» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом. | 03.02 |  |
| 59 | Подъём на лыжах. Скользящий шаг по дистанции до 1500 м | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками. | 05.02 |  |
| 60 | Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Игра «На буксире» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 07.02 |  |
| 61. | Передача мяча в парах. П/игра « Мяч из круга» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой. | 10.02 |  |
| 62 | Броски и ловля мяча через сетку.Игра «Перекинь мяч» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** технически правильно выполнять броски мяча через сетку. | 12.02 |  |
| 63 | Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы снизу. П/игра «Выстрел в небо» | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы снизу. | 14.02 |  |
| 64 | Подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол. | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять подачу мяча через сетку; перемещаться по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 17.02 |  |
| 65 | Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол. | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** выполнять броски мяча через сетку различными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 19.02 |  |
| 66 | Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол. | Образовательно- тренировочный  | **Научатся:** ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию | 21.02 |  |
| 67 | Подача, передача бросков и ловля через сетку. Игра в пионербол | Образовательно-предметный | **Научатся:** организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 26.02 |  |
| 68 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии. | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 28.02 |  |
| 69 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. П/игра «Гонка мячей». | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; самостоятельно распределять роли игроков в команде | 02.03 |  |
| 70 | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом» | Образовательно-предметный | **Научатся:** организовывать и проводить игру с элементами футбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 04.03 |  |
| 71 | Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра « Футбольный бильярд» | Образовательно-предметный | **Научатся:** играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения | 06.03 |  |
| 72 | Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Игра «Бросок ногой» | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять элементы игры в футбол; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 11.03 |  |
| 73 | Броски малого мяча в горизонтальную цель.Игра в минифутбол | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель. | 13.03 |  |
| 74 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча вгоризонтальную цель.Игра «Быстрая подача» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** метать мяч в цель с правильной постановкой руки | 16.03 |  |
| 75 | Кувырки вперёд и назад. П/игра «Посадка картофеля». | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять различные виды кувырков; организовывать и проводить подвижную игру. | 18.03 |  |
| 76 | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений.Игра «Ноги на весу» | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры. | 20.03 |  |
| 77 | Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками.Игра - эстафета с гимнастическими палками. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; самостоятельно вести подсчёт общеразвивающих упражнений | 23.03 |  |
| 78 | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.Игра с мячами «Передал - садись» | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять стойку на руках; самостоятельно проводить разминку в движении парами. |  06.04 |  |
| 79 | Упражнения акробатики. Круговая тренировка. Игра «Ноги на весу» | Образовательно-предметный | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 08.04 |  |
| 80 | Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.Игра «Пустое место» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения для развития ловкости и координации | 10.04 |  |
| 81 | Прыжки в длину с места. Игра «Коньки - горбунки» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения ; технически правильно отталкиваться и приземляться | 13.04 |  |
| 82 | Упражнения акробатики в заданной последовательности. | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения для развития силовых качеств; соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики | 15.04 |  |
| 83 | Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. П/игра «Коньки - горбунки» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 17.04 |  |
| 84 | Акробатические упражнения для развития равновесия. П/игра «Охотники и утки» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять акробатические упражнения различными способами | 20.04 |  |
| 85 | Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. П/игра «Заморозки» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять упражнения с гантелями различными способами | 22.04 |  |
| 86 | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.Игра «Третий лишний» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся**: выполнять упражнения для развития гибкости различными способами | 24.04 |  |
| 87 | Контроль за развитием двигательных качеств: подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.Игра «Правильный номер с мячом» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками. | 27.04 |  |
| 88 | Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Игра «Перетяжки» | Образовательно-предметный | **Научатся:** взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет | 29.04 |  |
| 89 | Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. П/игра «День и ночь» | Образовательно-предметный | **Научатся:** распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. | 06.05 |  |
| 90 | Низкий старт. Бег с ускорением. | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение. | 08.05 |  |
| 91 | Прыжки в длину с места и с разбега.Эстафета «Кто дальше прыгнет?» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления | 13.05 |  |
| 92 | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега | 15.05 |  |
| 93 | Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий. | Образовательно-предметный | **Научатся:** соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 15.05 |  |
| 94 | Правила поведения на уроках физкультуры.Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями. | 18.05 |  |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень» | Образовательно-предметный | **Научатся:** выполнять легкоатлетические упражнения — метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног. | 18.05 |  |
| 96 | Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. П/игра «За мячом противника» | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами; выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет | 20.05 |  |
| 97 | Контроль пульса. Строевые упражнения. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся :** выполнять подсчёт пульса на запястье; выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание. | 20.05 |  |
| 98 | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Игра пионербол. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся:** технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 22.05 |  |
| 99 | Бросок и ловля мяча. Игра в пионербол. | Образовательно-предметный | **Научатся:** технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой. | 22.05 |  |
| 100 | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» | Образовательно-предметный | **Научатся** распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки | 25.05 |  |
| 101 | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях. | 27.05 |  |
| 102 | Весёлые старты | Образовательно-познавательный | **Научатся** называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении. | 29.05 |  |