**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

 **«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»-**

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

****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 по физкультуре

для 2 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Н.И.,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории

д.Епанчина

2019 год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного стандарта начального общего образования, Примерной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно –методического комплекта:

Лях.В.И.Физическая культура.1-4 классы:учебник для учащихся общеобразовательных организаций В.И.Лях.М.:Просвещение,2018.

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе в учебном плане филиала МАОУ «Прииртышская СОШ» - «Епанчинская НОШ» отводится 3 часа в неделю,102 часа в 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*

Выпускник 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).

*Выпускник 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*

Выпускник 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.

*Выпускник 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*

Выпускник 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.

*Выпускник 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;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Содержание предмета «Физическая культура»**

***Знания о физической культуре***

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).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***

***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***

***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.**

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***

*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 с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Разделы, темы** | **Кол-во часов по примерной программе** | **Кол-во часов по рабочей программе** |  **Основные виды учебной деятельности** |
| 1 | **Знание о физической культуре** Физическая культура каксистемаразнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье,ползание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | **6 ч.** | **6 ч.** | **Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| 2 | **Лёгкая атлетика**Беговая подготовкаОсвоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высотуОсвоение навыков ходьбы и бега, координационных способностейПрыжковая подготовкаБроски большого мяча.Метание малого мяча | **26 ч.** | **26 ч.** | **Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.**Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики**Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностейОсвоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Освоение навыков равновесияОсвоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностейОсвоение строевых навыков Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильную осанкуОсвоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки | **32 ч.** | **32 ч.** | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений**Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности**Выявлять** характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности**Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности**Соблюдать** технику безопасности при выполнении упражнений на координацию**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций**Осваивать** универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие **Различать** и **выполнять** строевые команды и перестроения**Осваивать** и **выполнять** ОРУ упражнений различной координационной сложности |
| 4 | **Подвижные игры, элементы спортивных игр**Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражненияРазвитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом) | **26 ч.** | **26 ч.** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.**Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.**Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 5 | **Лыжные гонки**Переноска и надевание лыжСтупающий и скользящий шаг без палок и с палкамиПовороты переступаниемПодъемы и спуски с небольших склоновПередвижение на лыжах до 1,5 км | **12 ч.** | **12 ч.** | **Моделировать** технику базовых способов передвижения на лыжах. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.**Проявлять** выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.**Применят**ь правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.**Объяснять** технику выполненияповоротов, спусков и подъемов.**Осваивать** технику поворотов, спусков и подъемов.**Проявлять** координацию привыполнении поворотов, спусков и подъемов |
|  | **Итого за 1 четверть** | 24 ч. | 24 ч. |  |
|  | **Итого за 2 четверть** | 24 ч. | 24 ч. |  |
|  | **Итого за 3 четверть** | 29 ч. | 29 ч. |  |
|  | **Итого за 4 четверть** | 25 ч. | 25 ч. |  |
|  |  **Итого за год** |  **102 ч.** |  **102 ч.** |  |

 **Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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. | 18.05 |  |
| 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. | 20.05 |  |
| 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. | 22.05 |  |
| 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 | 25.05 |  |
| 97 | Контроль пульса. Строевые упражнения. | Контроль и коррекция знаний | **Научатся :** выполнять подсчёт пульса на запястье; выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание. | 27.05 |  |
| 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. | 29.05 |  |
| 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. |  |  |
| 100 | Круговая тренировка. Игра «Вызов номеров» | Образовательно-предметный | **Научатся** распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки |  |  |
| 101 | Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. | Образовательно-предметный | **Научатся** выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях. |  |  |
| 102 | Весёлые старты | Образовательно-познавательный | **Научатся** называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении. |  |  |