Рабочая программа по образовательной системе «Школа России»

Физическая культура 2 класс
(автор В.И.Лях 3 часа в неделю, 102 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10. 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» и на основании примерной основной образовательной программы для общеобразовательных школ по физической культуре ФГОС начального общего образования

Для реализации рабочей программы используется учебник : Физическая культура.1-4 классы учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях – М.: Просвещение, 2014

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. *1-4 класс*» М.: «Просвещение», 2012г

Целями изучения предмета « Физическая культура» во 2 классе являются укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Таким образом, целью курса является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **учебных задач**:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению
- **формирование** первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры
- **овладение** школой движений
- **развитие** координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий
- **формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни**
- **приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- **Воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется во 2 классах **102 часа (34 учебные недели).**

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;

- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

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 приемы 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 (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- 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, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;
- плавать в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Формирование уважительного отношения к культуре других народов

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей

Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Формирование этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

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

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

«Способы физкультурной деятельности»

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах)

«Физическое совершенствование».

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Плавание. Подводящие упражнения: входение на воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплытие, лежание и скольжение, упражнения на согласования рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, ловкость, быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, координацию. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола; Баскетбол: специальные передвижения без мяча ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола; Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Оценка образовательных достижений обучающихся

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с

младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже детей одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста из параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные Действия
1.	Подвижные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.	Личностные ууд. <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные ууд <ul style="list-style-type: none"> • Умение выразить свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов. • Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
2.	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуаии. Регулятивные ууд <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения.

3.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия: Общеучебные: <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов.
----	--	--	---

Знания о физической культуре

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

Способы 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

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Кроссовая подготовка, мини-футбол

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

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».

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 2 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1				2		3		4		
			четверть				четверть		четверть		четверть		
1	Основы знаний		В процессе урока										
2	Легкоатлетические упражнения	13	6								7		
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12		12									
4	Гимнастика с элементами акробатики	14						14					
5	Подвижные игры	20				14			6				
6	Упражнения с мячом	9									9		
7	Футбол	34	9			7		10			8		
	Всего часов:	102				27		21			30		24

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.5
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Бег 1000 м	Без учета времени					
4	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	2	1	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	8	6	4

Уровень физической подготовленности учащихся 8 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"	11,2-"	10,7-10,1	9,7 -"
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110-"	125-145	165 -"	100 -"	125-140	155 -"
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	750 и менее	800-950	1150-"	550 и менее	650-850	950 -"
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1 -"	2-3	4 -"	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3 -"	6-10	14 -"

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(102 часа, 34 учебные недели)**

п/№ урока	Наименование разделов и тем	Название раздела программы	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения	
				По плану	Фактически
	I ЧЕТВЕРТЬ	27			
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	6			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды	1 Легкая	Определять и кратко характеризовать физическую	02.09	

	«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Зарядка. Игра «Гуси-лебеди».	атлетика	культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми		
2	Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Разминочный бег. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайся». Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами	04.09	
3	Ходьба и бег. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Подвижные игры	1 футбол	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	07.09	
4	Ходьба и бег. Разминочный бег. Повороты направо, налево, переступанием. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр., Бег по прямой 20-40 м. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. Подвижные игры.	1 Легкая атлетика	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	09.09	
5	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры.		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации	11.09	
6	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «Чай,чай-выручай!».	1 К/У№1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	14.09	
7	Совершенствование техники ведения ф/мяча.. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	2 футбол		16.09	
8	Разминка. ОРУ в п/и. Прыжок в длину с места – контрольное упражнение.. Подвижные игры.	Легкая атлетика К/У№2		18.09	
9	Разминочный бег. ОРУ, спец., упр., Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча на дальность Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. Метание мяча. «Кто дальше бросит». Пд на внимание.	1		21.09	

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	12			
10	<u>Метание мяча на дальность</u> – контрольное упражнение. Совершенствование техники ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Подвижные игры.	1 К/У№3	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	23.09	
11	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. <u>Подтягивания на перекладине.</u> Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1 К/У4		25.09	
12	Совершенствование техники ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.	4 футбол	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр	28.09	
13	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Быстро встать в строй» . Эстафеты с баскетбольным мячом.	1 На основе баскетбола	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр	30.09	
14	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/игра на внимание.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	02.10	
15	Комплексное упражнение: ведение10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель – контрольное упражнение Мини-футбол.	5 Футбол К/У5	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	05.10	
16	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных	1 На основе баскетбола		07.10	

	способностей		Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности		
17	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом. П/и на внимание.	1		09.10	
18	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. . Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	6 футбол		12.10	
19	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте .П/ и «Мяч водящему»	1 На основе баскетбола		14.10	
20	Разминочный бег .ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом .Подвижная игра.	1 На основе баскетбола		16.10	
21	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	7 футбол		19.10	
22	Разминочный бег. ОРУ без предметов Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	1 На основе баскетбола		21.10	
23	Разминочный бег. ОРУ без предметов . Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1		23.10	
24	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	8 футбол		26.10	
25	Разминочный бег. ОРУ без предметов Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. П/и с мячами.	1 На основе баскетбола		28.10	
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П/и «Мяч капитану».	1	30.10		

27	Совершенствование техники ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.	9 футбол		09.11	
II ЧЕТВЕРТЬ		21			
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		14			
28	Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	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 Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	11.11	
29	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		13.11	
30	Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	10 футбол		16.11	
31	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		18.11	
32	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». <u>Челночный бег 3x10м.</u> Развитие скоростно-силовых способностей.	1 Подвижные игры К/урок№9		20.11	
33	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра	11 футбол		23.11	
34	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		25.11	
35	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		27.11	
36	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	12 футбол		30.11	
37	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». <u>Наклон вперед из положения сидя, см</u> (Контрольное тестирование)	1 Подвижные игры К/урок№10		02.12	
38	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	04.12		
39	Совер-ние технике ведения ф/мяча.	13 футбол	07.12		

	Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.				
40	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		09.12	
41	ОРУ в движении. Игры: «Воробей- ворона», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		11.12	
42	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Учебная игра.	14 футбол		14.12	
43	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		16.12	
44	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		18.12	
45	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	15 футбол		21.12	
46	ОРУ в движении. Игры: Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) «Белые медведи», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры К/урок№11		23.12	
47	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		25.12	
48	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.	16 футбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности	28.12	
	III ЧЕТВЕРТЬ	30			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14			
49	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	1 Гимнастика	Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и	30.12	
50	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо,	1 Гимнастика		11.01	

	налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей		группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций		
51	Совершенствование техники ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	17 футбол	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений	13.01	
52	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке двумя способами. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	1 Гимнастика	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений	15.01	
53	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Игра «Змейка».	1 Гимнастика	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	18.01	
54	Совершенствование техники ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол.	18 футбол		20.01	
55	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Эстафеты, п/и на внимание.	1 Гимнастика		22.01	
56	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1 Гимнастика		25.01	
57	Совершенствование техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	19 футбол		27.01	
58	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по	1 Гимнастика		29.01	

	скамейке произвольным способом. Игра «Змейка» П/и на внимание				
59	Разминочный бег. ОРУ в подвижной игре. Перестроения в три шеренги .Эстафеты с гимнастическими элементами. П/и «Хитрая лиса!», «Лилипуты- великаны».	1 Гимнастика		01.02	
60	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	20 футбол	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр	03.02	
61	Разминка, ОРУ, Упр., на гибкость. Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза».	1		05.02	
62	Равномерный бег 5 мин, ОРУ «Смена лидера» Кувырок вперед из упора присев .П/и на внимание. «Воробей-ворона».	1 Гимнастика		08.02	
63	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	21 футбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности	10.02	
64	Равномерный бег 5 мин, ОРУ. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги. П/и.	1 Гимнастика		12.02	
65	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. К/урок Кувырок вперед , стойка на лопатках, п/и на внимание.	1 Гимнастика К/урок №6		15.02	
66	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	22 футбол	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности	17.02	
67	Акробатика: «Мост» лёжа на спине со (страховкой) Стойка на	1 Гимнастика		19.02	

	лопатках. К/у П/и «Прыгающие воробушки».	К/урок№7			
68	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине ; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1 Гимнастика К/урок№8		22.02	
69	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м).. Двухсторонняя игра в футбол.	23 футбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности	24.02	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6			
70	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		26.02	
71	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты-Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		01.03	
72	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.	24 футбол		03.03	
73	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		05.03	
74	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты-Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		10.03	
75	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.	25 футбол		12.03	
76	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры		15.03	
77	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай -выручай», «Лилипуты-Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		17.03	
78	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м).. Двухсторонняя игра в футбол.	26 футбол	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях	19.03	

			игровой и учебной деятельности		
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24			
	УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ	9			
79	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	29.03	
80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	Осваивать технические действия из спортивных игр	31.03	
81	Совершение техники ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.	27 футбол	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	02.04	
82	Разминка, ОРУ в игре. Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1	Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из	05.04	
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. П/и на внимание.	1	спортивных игр	07.04	
84	Совершение техники ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.	28 футбол	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из	09.04	
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	спортивных игр	12.04	
86	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ в подвижной игре. Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности	14.04	
87	Совершение техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	29 футбол		16.04	
88	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). П/и с элементами б/бола.	1		19.04	
89	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1		21.04	
90	Комплексное упражнение: ведение10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в	30 футбол К/урок№12	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время	23.04	

	цель – контрольное упражнение Мини-футбол.		учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности		
91	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		26.04	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	7		28.04	
92	Техника безопасности. Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд. П/и «Третий-лишний».	1 К/урок№13	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	30.04	
93	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футбол.	31 футбол	Осваивать технику бега различными способами	05.05	
94	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м Игра «К своим флажкам».	1 К/урок№14	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	07.05	
95	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	1 К/урок№15	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	12.05	
96	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр.. Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., игра в футбол.	32 футбол		14.05	
97	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Прыжок в длину с разбега с мягким	1	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений,	17.05	

	приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). П/и «Лисы и куры».		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами.		
98	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег 1500 м без учета времени. П/и «Охотник и утки».	1 К/урок№16		19.05	
99	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	33 футбол		21.05	
100	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так». Мини-футбол(м), «Выбивное»(д).	1		24.05	
101	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Соревнования. Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1			
102	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	34 футбол	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности.		