Администрация МО "Заиграевский район"

Управления образования МО "Заиграевский район"

МБОУ "Онохойская средняя общеобразовательная школа №2"

Утверждаю	Согласовано заместитель	Программа рассмотрена
Директор МОУ ОСОШ №2	директора по УВР	и одобрена на заседании
_____	МОУ ОСОШ №2	МО начальных классов
Приказ № 34 от "1"	"1" сент 2014 г.	Протокол № ____ от"__"
сент 2014 г.		_____ 2014 г.

Рабочая программа

для учащихся 2 "а" класса

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учитель: Халтурина О.Б.

2014 год

Физическая культура (102 часа)

2. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации 2011 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы

«Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. На основе федерального перечня 2014-2015 г, общеобразовательной программы школы 2014 -2015 г, базисного учебного плана 2014 -2015 г.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	**270**	**310**	**76**	**78**	**78**	**78**
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:		286	70	72	72	72
	-гимнастика с основами акробатики		72	18	18	18	18
	-легкая атлетика		71	17	18	18	18
	-кроссовая подготовка, мини-футбол		71	17	18	18	18
	-подвижные игры		72	18	18	18	18
	– общеразвивающие упражнения		в содержании соответствующих разделов программы				
	Вариативная часть	**135**	**95**	**23**	**24**	**24**	**24**
	Баскетбол		47	11	12	12	12
	Волейбол		48	12	12	12	12
	ИТОГО:	**405**	**405**	**99**	**102**	**102**	**102**

3. Общая характеристика учебного предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

4. Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

5. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти

способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат 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 её цели;
— умения 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 людьми.
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 освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

6. Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:
• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:
• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:
• планирование занятий физическими упражнениями
режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
• оказание посильной помощи и моральной поддержкам
сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;
• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

7.Содержание начального общего образования по учебному предмету

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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 72 часа

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

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 атлетика18 часов

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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов

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 18 часов

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 12 часов: 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 12 часов: 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.

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю.

№ п/п	Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата
1	2	3	4	5	6	7	8	
1								
	1	Ходьба и бег	5	Вводный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	
	2			Комплекс-ный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	
	3			Комплекс-ный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	
	4			Комплекс-ный				
	5			Комплекс-ный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	
	6	Прыжки	3	Изучение нового материала	Прыжки с поворотом на 180^0. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	7			Комплексный	Прыжки в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	
	8			Комплексный	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	
	9	Метание	3	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	
	10			Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	
	11			Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	
2								
	12	Бег по пересеченной местности	14	Комплексный	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	13			Комплексный				
	14			Комплексный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	15			Комплекс-ный	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	16			Комплекс-ный	Равномерный бег5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	17			Комплекс-ный				
	18			Комплекс-ный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередо-вание ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	19			Комплекс-ный				
	20			Комплекс-ный	Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	21			Комплекс-ный				
	22			Комплекс-ный	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	23			Комплекс-ный				
	24			Комплекс-ный	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередо-вание ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	25			Комплекс-ный				
3								
18.10	26	Акробатика. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	27			Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
	28			Совершенствование ЗУН	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
	29			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
	30			Совершенствование ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	
	31			Комплекс-ный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	32	Висы. Строевые упражнения	6	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
	33			Совершенствование ЗУН					
	34			Совершенствование ЗУН	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
	35			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
	36			Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром и молния». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		
	37			Комплекс-ный	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром и молния». Развитие силовых способностей	**Уметь** выполнять висы, подтягивание в висе	Текущий		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	38	Опорный прыжок, лазание	6	Изучение нового материала	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
	39			Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
	40			Комплекс-ный	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
	41			Комплекс-ный	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
	42			Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновремен-ным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	

	43			Совершенствование ЗУН	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	**Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	
4								
	44	Подвижные игры	18	Комплексный	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	45			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	46			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	47			Комплексный	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	48			Комплексный	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	49			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Гуси-лебеди». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	50			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: « Прыжки по полоскам », «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	51			Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: « Прыжки по полоскам », «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	52			Комплекс-ный	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	53			Комплекс-ный				
	54			Совершенс твование ЗУН	ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	55			Совершенс твование ЗУН	ОРУ. Игры: «Конники-спортсмены», «Западня». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	56			Комплекс-ный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	57			Комплекс-ный	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	58			Комплекс-ный	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	59			Совершенс твование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	60			Совершенс твование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	
	61			Совершенс твование				
5								
21.01	62	Подвижные игры на основе баскетбола	24	Изучение нового материала	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	63			Комплекс-ный				

	64			Комплекс-ный	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	65			Комплекс-ный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	66			Комплекс-ный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	67			Комплекс-ный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	68			Комплекс-ный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	69			Комплекс-ный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	70			Комплекс-ный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	**Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
	89			Комплекс-	Равномерный бег 5-6 минут. ОРУ.	**Уметь** пробегать в	Текущий	

				ный	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом		
	90			Комплекс-ный	Равномерный бег 7-8 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	91			Комплекс-ный	Равномерный бег 7-8 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
	92			Комплекс-ный	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров»	**Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	Текущий	
7								
	93	Ходьба и бег	4	Комплекс-ный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	
	94			Комплекс-ный				
	95			Комплекс-ный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег .Игра «Вызов номеров» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Текущий	
	96			Комплекс-ный				
	97	Прыжки	3	Комплекс-ный	Прыжки с поворотом на 180^0. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву».Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	
	98			Комплекс-ный	Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	

	99			Комплекс-ный	Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	
	100	Метание	3	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	
	101			Комплексный	Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	
	102			Комплексный	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	**Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	
	103			Итоговый урок.	Весёлые старты			