

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол от «30» августа 2018г. №1



Утверждаю

Директор

Пришненская средняя школа №27

*Митяева* А.Н. Митяева  
приказ от 31.08.2018 № 174

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пришненская средняя школа №27»**

**Рабочая программа**

по предмету физкультура 2 класс

Учитель: Щербина Денис Сергеевич

2018/2019 уч.год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре, на основе программы рекомендованной Министерством образования Российской Федерации на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов» (2011г.), авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.. Программа рассчитана на 102 часа в год исходя из 3-х часовой нагрузки в неделю.

Целью начального общего образования и основного общего образования с учетом специфики физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

### **Общая характеристика учебного предмета**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение 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 людьми.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей 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 разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1

			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8, и менее
			8	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8	100	125-140	155
			9	110	135-150	160
			10	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и менее	600-800	900 и более
			8	550	650-850	950
			9	600	700-900	1000
			10	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	2	6-9	12,5
			9	2	6-9	13,0
			10	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	3	6—10	14
			9	3	7—11	16
			10	4	8—13	18

## **Система оценки планируемых результатов**

Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего, тематического и итогового контроля.

**Текущий контроль** позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

**Текущая оценка** на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

**Тематический контроль** – это оценивание выполнения упражнений во время учётных уроков после прохождения соответствующей темы: учёт по бегу на 30 м, 60 м, 1 км; учёт по выполнению строевых команд, акробатических элементов отдельно и в комбинации; учёт по выполнению строевых команд, висов, подтягиванию в висах.

**К тематическому контролю** отнесено выполнение контрольных упражнений, указанных в табл. 1, 2 в начале учебного года.

**Итоговый контроль** включает выполнение контрольных упражнений в конце года.

Используемый для контроля материал: комплексная программа физического развития учащихся 1-11 классов.

## **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)**

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

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

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

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

В 1 – 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.

**Оценка техники выполнения контрольных упражнений, указанных в таблицах 1, 2** осуществляется согласно уровням:

- «5» - высокий уровень,
- «4» - средний уровень,
- «3» - низкий уровень.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий

## **Содержание учебного предмета**

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжная подготовка» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры».

В разделе «Общеразвивающие упражнения» предлагаются упражнения, которые распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено в табличной форме ниже.

Формы контроля:

- тестирование уровня физической подготовленности;

- зачетные уроки
- уроки сдачи учебных нормативов

*Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 2 классе*

№	Название раздела программы	Количество часов
		Класс
		2
1	Теория физической культуры	6
2	Гимнастика с основами акробатики	52
3	Легкая атлетика	16
4	Лыжная подготовка	12
5	Подвижные игры	16
6	Плавание	-
	Всего	102

## Тематическое планирование по физической культуре с определением основных видов учебной деятельности обучающихся для 2 класса

Количество часов в неделю: 3 часа

Годовое количество часов: 102 часа

УМК учащихся: «Ура, физкультура!» 2-4 классы, под ред. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев - М.«Просвещение», 2011.

УМК учителя: Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов». Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2011.

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание
<b>И четверть</b>			
<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>			
1	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях в спортивном зале ИОТ-023-2014. Закрепить построение в одну шеренгу и колонну по одному. П/и «Ловишка».	1	
2	Закрепить строевые упражнения в движении и на месте; технику высокого старта; К/т - бега на 30 м. с высокого старта. П/и «Хвостик».	1	
3	Провести разминку с мешочками. Закрепить перекаты вправо-влево, технику выполнения кувырка вперед. Способы формирования правильной осанки.	1	
4	Разучить беговую разминку; повторить технику челночного бега. П/и «Хвостик». <b>История развития физической культуры и первых соревнований</b>	1	
5	Познакомить учеников со знанием основных физических качеств; упражнения на внимание; разучить низкий старт с последующим ускорением. К/т - челночный бег 3х10 м. с высокого старта.	1	
<b>Гимнастика (14 часов)</b>			
6	Разучить разминку с мешочками в движении, игровое упражнение на внимание; разучить усложнённый вариант кувырка вперед. П/и: «Охотники и утки». <b>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств</b>	1	
7	Закрепить упражнения на внимание. П/и «Марш с закрытыми глазами». Совершенствование техники низкого старта с последующим ускорением. Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (быстроты).	1	
8	Разучить бег с изменением темпа. Упражнения на развитие координационных движений. К/т - метание мешочка на дальность. П/и: «Охотники и утки».	1	
9	Закрепить разминку с мешочками в движении. Совершенствовать технику выполнения усложненных кувырков вперед. Упражнения на внимание. П/и: Салки.	1	
10	Разминка на развитие координации движения, упражнения на внимание. Разучить технику «оленьего бега». П/и – «Мышеловка». Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.	1	
11	Разминка на развитие координационных движений. Беговые упражнения из различных исходных положений. Закрепить технику «оленьего бега». П/и – «Мышеловка».	1	
12	Закрепить разминку с мешочками в движении. Совершенствовать технику выполнения усложненных кувырков вперед. Игровое	1	



	упражнение с кувырками. П/и: Варианты салок.		
13	Закрепить разминку на развитие координации движения. Прыжок в длину с места спиной вперед. П/и – «Бегуны и прыгуны».	1	
14	Разучить разминку с малыми мячами. Упражнения на внимание. К/т - прыжок в длину с места. П/и – «Лови-стучи». <b>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия</b>	1	
15	Разучить разминку с массажными мячами («ежиками»). Разучить технику выполнения кувырка назад. Круговая тренировка. П/и – «Играй, мяч не теряй».	1	
16	Закрепить разминку с малыми мячами. Упражнения на внимание. К/т – подъем туловища из положения лежа за 30 сек. П/и – «Лови-стучи».	1	
17	Разучить разминку с обручами среднего размера. Упражнения на внимание. К/т – наклон вперед из положения стоя. П/и – «Бездомный заяц». <b>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</b>	1	
18	Закрепить разминку с массажными мячами («ежиками»). Совершенствовать технику выполнения кувырка назад. Круговая тренировка. П/и – «Удочка».	1	
19	Закрепить разминку обручами среднего размера. Игра на запоминание временных отрезков. П/и – «Бездомный заяц». К/т – подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.	1	
20	Разминка на развитие гибкости. Круговая тренировка. Закрепить технику выполнения стойки на лопатках и «моста». Совершенствование техники выполнения кувырка назад.	1	
21	Закрепить разминку со скакалкой. Упражнения на координацию движений и внимание. К/т – виса на время. П/и – «Вышибалы в слепую».	1	
22	Совершенствование строевых упражнений. Разучить перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». Разминка в движении. Игра на запоминание временных отрезков. П/и – «Вышибалы в слепую».	1	
23	Разминка на развитие гибкости. Круговая тренировка. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках и «моста». Кувырок назад.	1	
24	Совершенствование строевых упражнений. Разминка в движении. Игра на запоминание временных отрезков. П/и – «Осада города».	1	
<b>Теория физической культуры (3 часа)</b>			
25	Разучить короткую разминку в движении. Подвижные игры по выбору учащихся. <b>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</b>	1	
26	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке. Круговая тренировка. П/и – «Салки по линиям». Подведение итогов четверти и дать задание на каникулы.	1	
27	Разминка на развитие гибкости. Круговая тренировка. Закрепить технику выполнения стойки на лопатках и «моста». Совершенствование техники выполнения кувырка назад.	1	
<b>II четверть Гимнастика (15 часов)</b>			
28	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 039-2008. Разминка на развитие координации движений. Совершенствовать технику выполнения	1	

	перекатов и кувырков вперед в группировке. П/и – «Кружева». Измерение индивидуальных показателей физической подготовленности (гибкости).		
29	Разминка на развитие координации движений. Совершенствовать технику выполнения перекатов и кувырков вперед в группировке. Разучить выполнение кувырка вперед с трех шагов. П/и – «Кружева».	1	
30	Разминка с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке. Круговая тренировка. П/и – «Салки по линиям». Прыжки со скакалкой – оц.	1	
31	Разучить разминку с мешочками. П/и – «Кружева с мешочком на голове». Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед в группировке с трех шагов. Упражнения на развитие равновесия. П/и – «Кружева с мешочком на голове». Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки.	1	
32	Разучить разминку с мешочками. Упражнения на развитие равновесия. Совершенствовать упражнения на развитие гибкости («моста» и стойки на лопатках). Кувырки вперед.	1	
33	Разминка с малыми обручами. Круговая тренировка. Совершенствование вис углом и согнувшись на кольцах. Акробатическая комбинация – оц. П/игры.	1	
34	Разучить разминку на скамейках. Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Закрепить серии из трех-четырёх кувырков вперед. П/и – «Салки с мешком на голове». Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки.	1	
35	Закрепить разминку на скамейках. Совершенствовать технику выполнения полупереворота назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Разучить кувырок назад в группировке. П/и – «Салки с мешком на голове».	1	
36	Разминка с кольцами (малыми обручами). Круговая тренировка. Совершенствовать технику выполнения вися угла и вися согнувшись на кольцах. П/игры. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: упоры, соскоки.	1	
37	Разучить разминку в парах. Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Совершенствование техники кувырка назад. П/и – «Удочка».	1	
38	Закрепить разминку в парах. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед и назад. Разучить различные висы на низкой перекладине. П/и – «Удочка». Простейшие акробатические упражнения: перекаты, равновесие.	1	
39	Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Совершенствовать выполнение висов, согнувшись и прогнувшись на кольцах. К/т- наклон вперед из положения сидя на полу.	1	
40	Разучить разминку у гимнастической стенки. Закрепить различные висы на низкой перекладине. Лазание по гимнастической стенке. П/и – «Жмурки».	1	
41	Совершенствовать разминку у гимнастической стенки. Закрепить различные висы на низкой перекладине. Разучить и закрепить различные способы лазания по гимнастической стенке. П/и – «Медведи и пчелы».	1	
42	Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Совершенствовать выполнение висов, согнувшись и прогнувшись на кольцах. П/и – «Жмурки». Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: наскоки и соскоки.	1	
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>			
43	Разучить игровые упражнения на гимнастических скамейках. Совершенствовать технику кувырка назад, лазание по гимнастической стенке различными способами. П/и – «Медведи и пчелы».	1	

44	Разминка на развитие координации движений. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед и назад. Развивать внимание. К/г- подтягивание на перекладине. П/и – «Ловля обезьян»	1	
45	Разминка с гимнастическими палками. Совершенствовать выполнение висов, согнувшись и прогнувшись на кольцах. Закрепить перевороты вперед и назад на кольцах. Простейшие акробатические упражнения: упоры, кувырки.	1	
46	Разминка на развитие координации движения. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие и внимание. Разучить прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов. П/и – «Ловля обезьян»	1	
47	Разучить игровую разминку. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперед и назад. Закрепить лазанье по канату. Провести 2-3 игры (по выбору учащихся).	1	
48	Разминка с гимнастическими палками. Совершенствовать выполнение висов, согнувшись и прогнувшись на кольцах. Закрепить перевороты вперед и назад на кольцах. Подвести итог четверти и дать задание на каникулы. Простейшие акробатические упражнения: повороты и перевороты.	1	
<b>Шчетверть</b>			
<b>Лыжная подготовка (12 часов)</b>			
49	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 036-2008. Повторить команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Техника ступающего шага на лыжах. Прохождение дистанции ступающим шагом не менее 500 м. Простейшие способы передвижения на лыжах.	1	
50	Повторение команды «Лыжи под руку». Правильная техника обгона на дистанции. Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1 км в медленном темпе.	1	
51	Упражнение с обручами. Повторить упражнения на кольцах. Вращение обруча. Измерение индивидуальных показателей (силы).	1	
52	Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом без палок повторить повороты на месте «веером». Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. Прохождение дистанции в медленном темпе до 1 км.	1	
53	Разучить разминку на месте на лыжах с палками. Разучить технику передвижения на лыжах с палками попеременным двушажным ходом. Повторить технику передвижения на лыжах с палками скользящим шагом.	1	
54	Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом не менее 500 м. <b>Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.</b>	1	
55	Повторить разминку с обручами. Совершенствовать вращение обруча. Провести круговую тренировку. Способы рационального дыхания при выполнении физических упражнений.	1	
56	Повторить разминку на месте на лыжах с палками. Повторить технику передвижения на лыжах с палками попеременным двушажным ходом. Разучить технику передвижения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Прохождение дистанции одновременным одношажным ходом не менее 500 м.	1	
57	Скользящий шаг – оц.	1	
58	Разминка на лыжах. П/и на лыжах – «Кто дальше?» Повторить технику передвижения на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. Выполнение подъема на склон «лесенкой» на лыжах.	1	
59	Разминка с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Повторить лазанье по канату. Эстафета: «Кто самый быстрый?».	1	

60	Разминка на лыжах. Совершенствовать лыжные ходы, подъем на склон «елочкой» на лыжах. П/и на лыжах – «Кто дальше?».	1	
<b>Гимнастика (10 часов)</b>			
61	Разминка со снежками. Повторить лыжные ходы, торможение «плугом» на лыжах. П/и на лыжах – «Прокатись через ворота». Спуски и подъемы с небольшого склона - оц. Круговая эстафета с этапом 100м.	1	
62	Разминка со снежками. Прохождение дистанции свободным ходом на лыжах не менее 700 м. П/и на лыжах – «Прокатись через ворота».	1	
63	Разминка на гимнастической скамейке. Круговая тренировка. Совершенствовать выполнение упражнений со скакалками.	1	
64	Прохождение дистанции свободным ходом на лыжах не менее 700 м. Разучить движение на лыжах с палками «змейкой». П/и на лыжах – «Подними предмет»	1	
65	Повторить движение «змейкой». Пройти дистанцию 1000 м. на лыжах на время. Свободное катание со склона. Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (быстроты и гибкости).	1	
66	Разминка на гимнастической скамейке. Круговая тренировка. Совершенствовать выполнение упражнений со скакалками. П/и - «Мяч в корзину».	1	
67	Разминка с набивными мячами (вес мяча не более 1кг.). Упражнения на внимание. Техника броска набивного мяча весом 1 кг. Способом вниз из положения стоя. П/и – «Горячая линия».	1	
68	Разминка с набивными мячами (вес мяча не более 1кг.). Повторить технику броска набивного мяча весом 1 кг. Разучить бросок набивного мяча из положения сидя.	1	
69	П/и – «Гонка мячей в колоннах».	1	
70	Разминка со скакалками. Круговая тренировка. Совершенствование умение прыгать через скакалку.	1	
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>			
71	Разминка в сочетании с игрой «Зеркало». Закрепить прыжок в высоту с прямого разбега. П/и – «Искатели сокровищ».	1	
72	Разминка со скакалками. Круговая тренировка. Совершенствование умение прыгать через скакалку. П/и – «Играй, мяч не теряй».	1	
73	Разминка на развитие координации движений. Разучить прыжок в высоту спиной вперед. Совершенствовать прыжок в высоту с прямого разбега. П/и – «Собачки».	1	
74	Разминка с мячом. Волейбольные упражнения: выполнение нижней подачи. Закрепить прыжок в высоту спиной вперед. П/и – «Поймай подачу».	1	
<b>Теория физической культуры (3 часа)</b>			
75	Разминка на матах. Повторить стойку на голове. Круговая тренировка. П/и – «Играй, мяч не теряй».	1	
76	Разминка с мячом. Волейбольные упражнения: нижняя подача. Разучить волейбольные упражнения: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние. П/и – «Поймай подачу».	1	
77	Разминка с мячами в парах. Закрепить волейбольные упражнения. П/и – «Охотники и утки». Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (силы и выносливости).	1	
78	Разминка на матах. Совершенствовать стойку на голове. Круговая тренировка. П/и – «Играй, мяч не теряй». Подвести итог четверти и дать задание на каникулы.	1	
<b>IV четверть</b>			
<b>Подвижные игры Гимнастика (13 часов)</b>			

79	Инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 035-2008. Разминка с мячами. Повторить стойку баскетболиста и передвижение в ней. Совершенствовать технику ведения мяча на месте и в движении. Игра с мячом «Дальний бросок».	1	
80	Разминка на развитие координации движений. Повторить остановку в шаге и прыжком. Выполнить различные передачи и броски мяча. Игра с мячом «Из обруча в обруч». Способы взаимодействия во время подвижных игр. Разнообразные способы ходьбы и бега и использование их в различных условиях.	1	
81	Разминка на матах с мячами. Круговая тренировка. Совершенствовать выполнение кувырка вперед, стойку на лопатках, «моста» и стойки на голове. П/и -«Охотники и утки».	1	
82	Разминка с мячом в парах. Повторить передачу мяча в парах. Ведение мяча с остановкой по сигналу, с последующим броском в баскетбольное кольцо. П/и - «Сбей кегли противника».	1	
83	Разминка в движении с мячами. К/т – Подъем туловища за 30 сек. Закрепить ведение мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо. П/и – «Сбей кегли противника». Разнообразные способы ходьбы и бега и использование их в различных условиях.	1	
84	Разминка на матах с мячами. Круговая тренировка. Совершенствовать выполнение кувырка вперед, стойку на лопатках, «моста» и стойки на голове. П/и -«Охотники и утки».	1	
85	Разминка в движении с мячами. Броски мяча в баскетбольное кольцо. К/т – подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Создавать условия для спортивной игры баскетбол.	1	
86	Разминка с малыми мячами. К/т – наклон вперед из положения стоя. Повторить различные броски мяча в баскетбольное кольцо. Спортивная игра баскетбол.	1	
87	Разминка с двумя мячами. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на уравнивание предметов. Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости и координации).	1	
88	Разминка с малыми мячами. К/т – виса на время. Броски мяча в горизонтальную цель. Игра в гандбол. Разнообразные способы прыжков и метания и использование их в различных условиях.	1	
89	Разминка в движении. К/т – бросков мяча в горизонтальную цель. Игра в гандбол. Упражнения на внимание.	1	
90	Разминка с двумя мячами. Круговая тренировка. Выполнение упражнений на уравнивание предметов.	1	
91	Разминка со скакалкой. К/т – прыжка в длину с места. Правила игры в футбол. Упражнения на внимание.	1	
<b>Подвижные игры (5 часов)</b>			
92	Разминка со скакалкой. Разучить и совершенствовать выполнение упражнений с мячом (футбольных упражнений). Игра футбол. Упражнения на внимание.	1	
93	Разминка на развитие координации движений. Круговая тренировка. Упражнения на внимание. Разнообразные способы лазания и перелазания и использование их в различных условиях.	1	
94	Разминка в движении. Футбольные упражнения. Совершенствовать технику высокого старта и правильного поворота в челночном беге. Футбольная игра «Метко в цель», «Бросок ногой».	1	
95	Разминка в движении. Игра в футбол. К/т – бега на 30 м. с высокого старта. Упражнение на внимание.	1	
96	Разминка на развитие координации движений. Круговая тренировка. Упражнения на внимание.	1	
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>			
97	Беговая разминка. К/т – челночного бега 3x10 м. Упражнения на	1	

	внимание. П/и – «Флаг на башне».		
98	Беговая разминка. К/т – метание мешочка на дальность. П/и – «Флаг на башне». П/и – «Перекинь через убегающего».	1	
99	Разминка в движении. Круговая тренировка. П/и – «Флаг на башне». П/и – «Перекинь через убегающего». Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	1	
100	Разминка на развитие гибкости. К/т – бега на 1000 м. П/и – «Марш с закрытыми глазами».	1	
101	Игровая разминка. 2-3 игры (по новому учебнику). П/и – «Марш с закрытыми глазами».	1	
102	Разминка в движении. Круговая тренировка. Подвести итог четверти и дать задание на каникулы.	1	

### **Материально - техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименования объектов</b>
1.	Стенка гимнастическая
2.	Бревно гимнастическое высокое
3.	Козел гимнастический
4.	Конь гимнастический
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Брусья гимнастические, разновысокие
7.	Брусья гимнастические, параллельные
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления
10.	Мост гимнастический подкидной
11.	Скамейка гимнастическая жесткая
12.	Штанги тренировочные
13.	Коврик гимнастический
14.	Станок хореографический
15.	Маты гимнастические
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
17.	Мяч малый (теннисный)
18.	Скакалка гимнастическая

19.	Мяч малый (мягкий)
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Коврики массажные
23.	Сетка для переноса малых мячей
24.	Планка для прыжков в высоту
25.	Стойки для прыжков в высоту
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28.	Мячи баскетбольные
29.	Футболки игровые с номерами
30.	Стойки волейбольные универсальные
31.	Сетка волейбольная
32.	Мячи волейбольные
33.	Ворота для мини-футбола
34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские (двух местные)
36.	Средства до врачебной помощи
37.	Аптечка медицинская
38.	Спортивный зал
39.	Кабинет учителя
40.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
41.	Игровое поле для футбола
42.	Комплект лыж
43.	Бадминтон
44.	Теннисный стол
45.	Ракетки для малого и большого тенниса

## Список литературы

1. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
2. Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993, № 8.
3. Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985.
4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
5. Гугин А. А. Уроки физической культуры в 1—3 классах: в помощь учителю / А. А. Гугин. — М., 1977.
6. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005.
7. Клещёв Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980.
8. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре» 2 класс М.: Вако 2010.
9. Кулинко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982.
10. Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
11. Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976.
12. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007.
13. Лях В.И., Физическая культура, 1-4 кл, Просвещение, 2006.
14. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
15. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003.
16. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод. пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
17. Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008.
18. Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977.
19. Сборник рабочих программ «Школа России» М.: Просвещение, 2011.
20. Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957.
21. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М., Феникс, 2006.