

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

«Рассмотрено» Руководитель МО _____ Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____	«Утверждено» Директор Цой О.Е. Приказ № 324 от «30» августа 2019 г.
--	--	---



Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса
начального общего образования
УМК «Школа России»

Свистунова С.В.,

учитель начальных классов,

первая квалификационная категория

2019-2020 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»); ООП НОО МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова; с учетом примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15); в соответствии с Программой для общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы. УМК «Школа России». М.: АСТ, «Астрель». 2011г., на основе авторской программы «Физическая культура» 2 класс, авторы: Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова, М.: АСТ, «Астрель». 2011г.

УМК «Школа России». М.: АСТ, «Астрель». 2011г., на основе авторской программы по физической культуре, авторы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова «Физическая культура» 2 класс. Учебник. М.: АСТ, «Астрель». 2017 г.

Во втором классе на изучение физической культуры отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели)

Раздел I

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Раздел II

Содержание учебного предмета.

Название раздела	Кол-во часов
«Легкая атлетика и подвижные игры»	27 часов
«Гимнастика с основами акробатики»	24 часа
«Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе»	30 часов
«Подвижные игры»	21 час
Итого:	102 часа

«Легкая атлетика и подвижные игры» (27ч)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противоходом. Ходьба: в разном темпе; обычная, на носках, на пятках, перешагивание через предметы, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, по ограниченной площади опоры (ширина 20см). Беговые упражнения: чередование ходьбы и бега, бег на носках, широким шагом, в спокойном темпе 2-3 мин. челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, *Прыжки*: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40см), прыжки через препятствия, через скакалку. Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 м, на дальность и заданное расстояние.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны выполнять: ходьбу в разном темпе, перестроение из одной шеренги в две, размыкание приставными шагами в шеренге, ходьбу противоходом. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры. Уметь перестраиваться из одной колонны в две. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы, противоходом..

Проявлять координацию в игровой деятельности. Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять

качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.

Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжка: с поворотом на 180°, через скакалку, через скакалку с продвижением вперёд; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с 5-6 шагов разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжково-многоскоков. Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге", зачет по теме "Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м", зачет по теме "Броски набивного мяча от груди на дальность", зачет по теме "Преодоление препятствий", зачет по теме «Ходьба, бег, прыжки».

«Гимнастика с основами акробатики» (24ч)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. **Акробатические упражнения.** Перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны **знать и применять правила поведения на уроках гимнастики** Осваивать технику: перекатов в сторону; кувырка вперёд; стойки на лопатках, согнув ноги и выпрямив ноги; запрыгивания на горку матов; переползания в упоре на коленях. Проявлять качества координации при выполнении перекатов. Выполнять перекаты в группировке. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастик в преодолении полосы препятствий.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Прыжки через скакалку с продвижением вперёд"

«Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе» (30ч)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом,

«лесенкой». Торможение падением.

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, подъёма и спуска. Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъёмов. спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой». Выполнять передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона.

Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов, при торможении падением.

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Подъём в уклон скользящим шагом", зачет по теме "Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах", зачет по теме "Совершенствование спусков и подъёмов".

«Подвижные игры» (21 ч)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч», «Охотники и утки», «Эстафета с обручами». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Требования к уровню подготовки обучающихся: обучающиеся должны осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры.

Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. Выполнять элементы спортивных игр. 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. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества

Перечень контрольных мероприятий: зачет по теме "Совершенствование элементов спортивных игр".

Раздел III

Тематическое планирование по физической культуре

№ Урока		Тема урока	Задачи урока	Характеристика учебной деятельности учащихся
			Лёгкая атлетика и подвижные игры. (27ч)	
1	1	Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Правила по ТБ	1. Познакомить с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. 2. Повторить построение в шеренгу и колонну. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву»	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру. <i>Определять</i> правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.
2	2	История возникновения спортивных соревнований	1. Рассказать об истории возникновения спортивных соревнований. 2. Разучить перестроение из одной шеренги в две. 3. Разучить ходьбу со сменой темпа по сигналу учителя. 4. Повторить подвижную игру «Мышеловка»	<i>Иметь представление</i> об истории спортивных соревнований. <i>Пересказывать тексты</i> по истории физической культуры. <i>Выполнять</i> перестроение из одной шеренги в две.
3.	3	История возникновения Олимпийских игр.	1. Рассказать об истории возникновения Олимпийских игр. 2. Повторить перестроение из одной шеренги в две. 3. Повторить ходьбу со сменой темпа.	Знать историю возникновения Олимпийских игр. Выполнять ходьбу в разном темпе. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.
4.	4	Ходьба на носках и пятках.	1. Разучить перестроение из одной колонны в две. 2. Разучить ходьбу на носках, на пятках. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место»	<i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

5.	5	Чередование ходьбы и бега.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить чередование ходьбы и бега 2. Повторить ходьбу на носках, пятках. 3. Обучить бегу на носках. 4. Повторить игру «Воробьи, вороны». 	<i>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. Описывать технику беговых упражнений.</i>	
6.	6	Перешагивание через предметы.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить перешагиванию через предметы. 2. Повторить чередование ходьбы и бега. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещенное движение». 	<i>Осваивать технику перешагивания через предметы. Проявлять координацию в игровой деятельности</i>	
7.	7	Ходьба с высоким подниманием бедра.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить перешагивание через предметы. 2. Обучить ходьбе с высоким подниманием бедра. 3. Разучить подвижную игру «Мяч соседу». 	<i>Осваивать технику ходьбы с высоким подниманием бедра. Моделировать технику выполнения игровых действий</i>	
8.	8	Бег широким шагом.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра. 2. Разучить бег широким шагом. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу». 	<i>Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега.</i>	
9,10	9,10	Прыжок в длину с места.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить бег широким шагом. 2. Повторить прыжок в длину с места. 3. Разучить прыжок с поворотом на 180°. 	<i>Осваивать технику бега широким шагом. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений</i>	
11.	11	Прыжок с поворотом на 180°.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжок с поворотом на 180°. 2. Повторить челночный бег 3x10 м. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений. 	<i>Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. Осваивать технику прыжка</i>	
12.	12	Челночный бег 3x10м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжок с поворотом на 180°. 	<i>Проявлять координацию и быстроту</i>	

			<p>2. Повторить челночный бег 3x10 м.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».</p> <p>4. Развивать координацию движений.</p>	во время выполнения челночного бега 3x10 м. Осваивать технику прыжка	
13.	13	Профилактика нарушений осанки.	<p>1. Рассказать о профилактике нарушений осанки.</p> <p>2. Разучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».</p>	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	
14.	14	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	<p>1. Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки.</p> <p>2. Разучить метание теннисного мяча с 4 м в вертикальную цель.</p> <p>3. Разучить подвижную игру «Передал - садись».</p>	Осваивать технику метания малого мяча.	
15.	15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13–15 см).</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p>	Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
16.	16	Отбивы резинового мяча двумя руками.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча двумя руками (диаметр 13–15 см).</p> <p>3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».</p>	Описывать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
17.	17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.	<p>1. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 4 м.</p> <p>2. Повторить отбивы резинового мяча</p>	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.	

			двумя руками (диаметр 13–15 см).		
18.	18	Летние Олимпийские игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу летних Олимпийских игр. 2. Разучить отбивы резинового мяча одной рукой. 3. Повторить подвижную игру «Два мороза». 	Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Осваивать технику отбива мяча одной рукой	
19.	19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». 	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.	
20.	20	Прыжки через скакалку.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки через скакалку. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 	<i>Осваивать</i> технику выполнения прыжков через скакалку.	
21,22.	21,22	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4м.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 4 м. 2. Повторить отбивы резинового мяча. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». 	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.	
23.	23	Броски набивного мяча от груди на дальность.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить прыжки через скакалку. 2. Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. 3. Разучить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 4. Развивать силу. 	Осваивать технику бросков большого мяча. Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди. Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой	
24.	24	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка». 	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд	

25.	25	Преодоление препятствий.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. 2. Развивать быстроту. Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. 	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении упражнений	
26-27.	26,27	Подвижные игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2. Воспитывать взаимопомощь. 	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
			Гимнастика с основами акробатики 24ч.		
28.	1	Правила поведения на уроках гимнастики.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2. Разучить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3. Повторить подвижную игру «Запрещенное движение». 	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Осваивать технику ходьбы на носках с ограниченной площадью опоры.	
29	2	Физическое развитие человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать представление о физическом развитии человека. 2. Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке. 3. Повторить положение упор присев. 4. Разучить эстафету с обручами. 	Иметь представление о физическом развитии человека. Характеризовать показатели физического развития	
30.	3	Влияние упражнений на физическое развитие человека.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать о влиянии упражнений на физическое развитие человека 2. Разучить ходьбу по перевёрнутой скамейке с перешагиванием через предметы. 3. Повторить перекаты в группировке Вперёд-назад. 	Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека. Осваивать технику ходьбы с перешагиванием через предметы. Выявлять характерные ошибки в выполнении перекатов в группировке.	
31.	4	Перекаты в сторону.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить ходьбу по перевёрнутой скамейке через предметы. 	Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества	

			2. Обучить перекатам в сторону. 3. Повторить эстафету с обручами.	координации при выполнен	
32.	5	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить перекатам вперед-назад 3. Повторить эстафету с обручами.	Осваивать технику перекатов в сторону. Проявлять качества координации при выполнен	
33,34	6,7	Кувырок вперёд.	1. Повторить перекаты в сторону. 2. Обучить кувырку вперёд.	Выполнять перекаты в группировке	
35.	8	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1. Повторить кувырок вперёд. 2. Обучить лазанью по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. 3. Подвижная игра «Передай мяч».	Осваивать технику кувырка вперёд. Осваивать технику лазанья по гимнастической стенке.	
36.	9	Лазание по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом.	1. Повторить лазанье по скамейке и гимнастической стенке, одноимённым и разноимённым способом. 2. Совершенствовать кувырок вперёд. 3. Подвижная игра «Гномы, великаны». 4. Воспитывать внимание.	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	
37.	10	Ходьба по наклонной скамейке (под углом 30°).	1. Разучить ходьбу по наклонной скамейке. 2. Разучить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение». 4. Развивать гибкость.	<i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке. <i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений.	
38.	11	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1. Обучить стойке на лопатках, согнув ноги. 2. Повторить комплекс упражнений со скакалкой. 3. Разучить подвижную игру «Невод».	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	

39,40.	12,13	Запрыгивание на горку матов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить запрыгиванию на горку матов. 2. Повторить стойку на лопатках, согнув ноги. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги. Осваивать технику запрыгивания на горку матов.	
41. 42.	14,15	Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить запрыгивание на горку матов. 2. Обучить стойке на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка». 	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги	
43.	16	Вис лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить вис лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить стойку на лопатках, выпрямив ноги. 3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». 	Выявлять типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
44.	17	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить подтягиванию из вися лёжа на низкой перекладине. 2. Повторить перелезание через горку матов. 3. Подвижная игра «Охотники и утки». 4. Развивать силу. 	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять качество силы при выполнении подтягивания	
45.	18	Переползание в упоре на коленях, опираясь на предплечья.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучить переползанию по полу в упоре на коленях, опираясь на предплечья 	Осваивать технику переползания в упоре на коленях.	
46.	19	Переползание по полу под натянутой скакалкой.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить подтягивание на низкой перекладине. 2. Повторить подвижную игру «Совушка». 	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх.	

47.	20	Перелезание через горку матов.	1. Обучить перелезанию через горку матов	Осваивать технику перелезания через горку матов	
48.	21	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2. Повторить пробегание под длинной вращающейся скакалкой. 3. Подвижная игра «Совушка».	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд	
49.	22	Полоса препятствий.	1. Повторить переползание по полу под натянутой скакалкой. 2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Подвижная игра «Невод».	<i>Применять навыки</i> , полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.	
50-51	23,24	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников 2. Воспитывать выносливость.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	
			Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе. 30ч		
52	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1. Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2. Разучить построение в одну шеренгу с лыжами в руках. 3. Повторить передвижение скользящим шагом без палок.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Определять состав спортивной одежды. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	
53.	2	Поворот переступанием вокруг пяток.	1. Совершенствовать передвижение скользящим шагом без палок. 2. Повторить поворот переступанием вокруг пяток. 3. Игра на лыжах «Воротца».	Осваивать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки выполнения лыжных ходов	
54.	3	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1. Повторить поворот переступанием вокруг носков лыж. 2. Повторить передвижение скользящим	Осваивать технику поворотов переступанием на месте. Проявлять координацию при выполнении	

			шагом с палками. 3. Повторить игру «Воротца».	поворотов.	
55.	4	Передвижение скользящим шагом без палок.	1. Совершенствовать скользящий шаг без палок. 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 3. Игра «Снежком в цель».	Выполнять передвижение скользящим шагом. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	
56.	5	Передвижение скользящим шагом с палками.	1. Совершенствовать скользящий шаг с палками. 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 500 м. 3. Игра «Снежком в цель».	Выполнять передвижение скользящим шагом. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	
57. 58.	6,7	Спуск в основной стойке.	1. Повторить основную стойку лыжника. 2. Повторить спуск в основной стойке с небольшого уклона. 3. Повторить подъём ступающим шагом.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.	
59.	8	Спуск в низкой стойке.	1. Обучить низкой стойке лыжника. 2. Обучить спуску в низкой стойке. 3. Совершенствовать подъём в уклон ступающим шагом.	Осваивать технику спуска в низкой стойке. Проявлять координацию при выполнении спуска.	
60	9	Подъём в уклон скользящим шагом.	1. Повторить спуск в низкой стойке. 2. Повторить подъём скользящим шагом. 3. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м.	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма скользящим шагом	
61. 62,63	10,11, 12	Подъём «лесенкой».	1. Обучить подъёму «Лесенкой» в уклон. 2. Совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Развивать силу.	Осваивать технику подъёма «лесенкой». Моделировать технику базовых способов подъёма и спуска.	
64. 65.	13,14	Равномерное передвижение.	1. Повторить подъём «лесенкой». 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. 3. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.	
66,67.	15,16	Подвижная игра на лыжах	1. Совершенствовать подъём «лесенкой».	Выявлять типичные ошибки в технике	

		«Быстрый лыжник»	2. Разучить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Развивать быстроту.	подъёма «лесенкой».	
68.	17	Торможение падением.	1. Повторить торможение падением на бок. 2. Повторить подвижную игру «Быстрый лыжник». 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого склона. Проявлять выносливость при прохождении дистанции	
69	18	Равномерное передвижение до 800м.	1. Повторить подъём «лесенкой». 2. Равномерное передвижение скользящим шагом до 700 м. 3. Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.	
70	19	Зимние Олимпийские игры. СОЧИ 2014	1. Рассказать о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. 2. Повторить повороты на месте переступанием	Иметь представления о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр. Излагать правила и условия проведения игры	
71, 72	20,21	Эстафеты и подвижные игры..	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	
73,74	22,23	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1. Повторить торможение падением на спуске с небольшого склона 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. Воспитывать выносливость.	Применять навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. Проявлять координацию и выносливость при торможении падением	
75,76	24,25	Совершенствование спусков и подъёмов.	1. Спуск через «воротца» без палок. 2. Совершенствование подъёмов изученными способами. 3. Развивать силу.	Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон	
77,78	26,27	Эстафеты и подвижные игры.	1. Повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	
79,80,	28,29,	Подвижные игры.	1. Подвижные игры по выбору учеников	Общаться и взаимодействовать в	

81	30		2. Воспитывать выносливость.	игровой деятельности	
			Подвижные игры. 21ч.		
82	1	Техника безопасности на уроках. Способы закаливания.	1. Познакомить с простейшими способами закаливания. 2. Разучить размыкание приставными шагами в шеренге. 3. Повторить бег с изменением направления. 4. Подвижная игра «Совушка».	Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур.	
83	2	Ходьба противоходом.	1. Повторить размыкание приставными шагами в шеренге. 2. Разучить ходьбу противоходом. 3. Подвижная игра «Волк во рву».	Выполнять размыкание приставными шагами в шеренге. Осваивать технику ходьбы противоходом.	
84	3	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1. Разучить смыкание приставными шагами в шеренге.	Выполнять ходьбу противоходом.	
85	4	Размыкание приставными шагами в шеренге.	1. Повторить ходьбу противоходом. 2. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	
86	5	Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека.	1. Рассказать о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. 2. Ходьба в полуприседе и приседе. 3. Подвижная игра «Мышеловка».	Иметь представление о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. Понимать и раскрыть связь физической культуры с трудовой деятельностью человека.	
87,88	6,7	Прыжки с высоты.	1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см. 2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение».	Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику прыжковых упражнений.	
89	8	Спрыгивание с препятствия высотой 40 см.	1. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 40 см.	Осваивать технику мягкого приземления. Описывать технику	

			2. Повторить прыжки через скакалку. 3. Подвижная игра «Запрещённое движение».	прыжковых упражнений.	
90	9	Прыжок в длину с разбега.	1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 40 см. 2. Обучить прыжку в длину с разбега. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Осваивать технику прыжка в длину с 5–6 шагов разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
91	10	Прыжки через скакалку на одной ноге.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге.	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. Осваивать технику прыжков через скакалку на одной ноге.	
92	11	Прыжок в высоту с разбега.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие прыгучести. 2. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге. 3. Обучить прыжку в высоту с разбега.	Осваивать технику прыжка в высоту с разбега. Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.	
93	12	Прыжки-многоскоки.	1. Повторить прыжок в высоту с разбега. Обучить прыжкам -многоскокам. 2. Повторить подвижную игру «Пустое место».	Выявлять типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Осваивать технику прыжков- многоскоков.	
94	13	Метание теннисного мяча на дальность.	1. Повторить метание теннисного мяча на дальность. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	Совершенствовать технику метания на дальность. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	
95	14	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1. Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние. 2. Повторить метание теннисного мяча на дальность.	Совершенствовать технику метания на заданное расстояние. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого	

			3. Повторить подвижную игру «Невод».	мяча.	
96	15	Бросок набивного мяча (0,5кг) от груди на дальность.	1. Повторить бросок набивного мяча от груди на дальность.	Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от	
97	16	Бег на 30м.	1. Повторить положение «высокого старта». 2. Повторить бег на 30 м на время. 3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Осваивать технику бега различными способами.	
98	17	Ведение резинового мяча одной рукой.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Разучить ведение резинового мяча одной рукой. 3. Разучить задания с элементами спортивных игр.	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
99	18	Элементы спортивных игр.	1. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. повторить ведение резинового мяча одной рукой. 3. Разучить задания с элементами спортивных игр.	Выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. Осваивать технические действия из спортивных игр.	
100	19	Совершенствование элементов спортивных игр.	1. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2. Повторить задания с элементами спортивных игр. 3. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
101	20	Подвижные игры и эстафеты.	1. Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
102	21	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.			

Фамилия,Имя_____

1. Что такое физическая культура?

- Занятия разными физическими упражнениями
- Отдых
- уход за своим внешним видом
- Закаливание
- Соблюдение режима дня
- Просмотр спортивных телепередач

2. Где проводились первые Олимпийские игры?

- В городе Сочи (Россия)
- В городе Сиднее (Австралия)
- В городе Лондон (Великобритания)
- В городе Олимпия (Древняя Греция)

3. Зачем человеку скелет?

- Поддерживает наше тело
- Удерживать предметы
- Заниматься спортом
- Защищает от повреждений внутренние органы
- Определяют форму тела

4. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ:

Не читать лёжа

Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью

Целый день сидеть перед телевизором или компьютером

Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

5. Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?

Один раз

Два раза - утром и вечером

Достаточно прополоскать рот водой

6. В какой игре не нужен мяч?

волейбол

футбол

бадминтон

баскетбол

7. Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания.

обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

согревание, обтирание, обливание, приём контрастного душа

8. Выберите вариант ответа с основными физическими качествами.

сила, быстрота и выносливость

сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие

сила, быстрота, выносливость и гибкость

сила и быстрота

9. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?

- Носить портфель на одном и том же плече
- Сидеть прямо за столом
- Укреплять мышцы спины и живота

10. Какое физическое качество оценивается при подбрасывании теннисного мяча?

- быстрота;
- сила;
- ловкость;
- гибкость.

Ключи к работе. 1 вариант

№ задания	Правильные ответы	Количество баллов
1	Занятие разными физическими упражнениями	1
2	Олимпия	1
3	Защищает от повреждения внутренние органы	
4	Сидеть перед телевизором	1
5	2	1
6	Бадминтон	
7	1	1
8	3	1
9	1	1
10	Ловкость	1
1Общее количество баллов		Мах: 10 баллов

Критерии оценивания:

«5»- 10 баллов

«4»- 8-9 баллов

«3»- 6-7 баллов

«2»- 5 баллов и менее