Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 623

им. И.П. Павлова Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Заседание кафедры «Здоровье»

Протокол № 1 от28.08.2016

ПРИНЯТО

Заседание педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея № 623

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бельцева Н.Н.

Приказ № 510 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

в 2 «а» классе

102 часа (3 часа в неделю)

РАЗРАБОТАНА

Федоровой Екатериной Игоревной

учителем физической культуры

Санкт-Петербург

2016-2017 учебный год

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
3. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего образования».
4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 № 1312».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год».
8. Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03.2001 № 196.
9. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
12. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга «О формировании учебных планов образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих образовательные программы общего образования, на 2015/2016 учебный год».
13. Учебный план ГБОУ Лицей им. И.П. Павлова № 623 на 2016-2017 учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в со­четании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

*Целью* школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики со­трудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-

мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе *расширения межпредмет­ных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

**2 класс (102 часа)**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании»;

*•* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программы начального общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается во 2 классе из рас­чёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учебный материал на овладение компонентами программы (подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка представлен из расчета 2 ч в неделю (раздел «основы знаний о физической культуре» осваивается в процессе уроков). На третий час предложена программа «Подвижные игры» в соответствии с методическими рекомендациями «Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб.: СПб АППО, 2012г.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

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

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

• овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер. Деятельность педагога осуществляется­ на основе личностной­ ориентации­ педагогиче­ского процесса, активизаци­и и интенсифика­ции деятельнос­ти учащихся, эффективно­сти управления­ и организаци­и учебного процесса, дидактичес­кого усовершенс­твования и реконструи­рования материала.

В уроке физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. **Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся,работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. **Технологии разноуровнего обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. **Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексаов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексаы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексаы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексаы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения:* упражнения в группировке; перекаты; кувырок в сторону, кувырок вперед, стойка на лопатках.

*Упражнения в висах и упорах, упражнения в лазаньи и перелезании, в равновесии:* на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на перекладине, на канате.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.*** *На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведения мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведения мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел программы | Количество часов (уроков) |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 18 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 6 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
|  | Итого | 102 |

**Уровень физической подготовленнойсти**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| мальчики | девочки |
| Высокий | средний | низкий | Высокий | средний | низкий |
| Подтягивания на высокой перекладине мальчики, на низкой перекладине девочки, кол-во раз | 5 | 3 | 2 | 15 | 9 | 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол | пальцами | ладонями | пальцами | ладонями |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 6,0 | 6,7 | 7,0 | 6,2 | 6,7 | 7,0 |
| Бег 1000м | 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:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. броскамяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. не синхронность 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 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.

#### Список литературы

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4 классы
2. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно-методическое пособие / авт.- сост. П.А. Кисилев, С.Б.Киселева. – М.: Издательство «Глобус», 2010. 344с. – (Качество обучения);
3. Физкультура: тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 классы /сост. К.Р. Мамедов. - Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011. – 63с.;
4. Физическая культура. 1 – 11 классы: развернутое тематическое планирование Ф48 по комплексаной программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. М.И.Васильева. – Изд. 2-е.Волгоград: Учитель, 2011. – 183с.;
5. Физическая культура, организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания / авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 139с.

|  |
| --- |
| **Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)****2016-2017 год** |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Тип урока** | **Виды деятельности учащихся** |
|
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1 четверть 27 часов (1-27 уроки)** |
| 1 |  | Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Ходьба и бег | Вводный | Знакомство с правилами техники безопасности.Выполнение упражнений в ходьбе и беге.Бег с максимальным ускорением |
| 2 |  | Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Разновидности ходьбы. Бег 30м. Челночный бег | Комплексный | Повторение упражнений в ходьбе.Закрепление бегаа с максимальным ускорением на короткую дистанцию.Разучивание челночного бега 3х10м с одним кубиком |
| 3 |  | Разновидности ходьбы. Бег 30м. Челночный бег | Комплексный | Выполнение различных упражнений в ходьбе.Закрепление бегаа с максимальным ускорением на короткую дистанцию. Развитие челночного бега 3х10м с одним кубиком. |
| 4 |  | Разновидности ходьбы. Бег 30м. Челночный бег | Комплексный | Повторение упражнений в ходьбе.Совершенствование бега с максимальным ускорением на короткую дистанцию. Закрепление челночного бега 3х10м с одним кубиком. |
| 5 |  | Разновидности ходьбы. Бег 30м  | Контрольный | Демонстрация упражнений в ходьбе.Выполнение на оценку бега 30м  |
| 6 |  | Прыжок в длину с места.Развитие скоростных способностей | Изучение нового материала | Обучение выполнению прыжка в длину с места. Выполнение комплексаа упражнений на развитие скоростных способностей |
| 7 |  | Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей | Комплексный | Закрепление выполнения прыжка в длину с места. Выполнение комплексаа упражнений на развитие координационных способностей |
| 8 |  | Прыжок в длину с места.Подвижные игры | Контрольный | Выполнение на оценку прыжка в длину с места.Подвижная игра «Прыгающие воробушки» |
| 9 |  | Метание малого мяча. | Изучение нового материала | Обучение метанию малого мяча в горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5 метров. |
| 10 |  | Метание малого мяча.Метание набивного мяча | Комплексный | Закрепление метания малого мяча в горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5 метров.Обучение выполнению метания набивного мяча (0,5кг) двумя руками из-за головы из положения стоя. |
| 11 |  | Метание малого мяча.Метание набивного мяча | Контрольный | Выполнение на оценку метания малого мяча в горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5 метров.Развитие метания набивного мяча (0,5кг) двумя руками из-за головы из положения стоя. |
| 12 |  | Равномерный бег 3 минуты.Чередование ходьбы и бега  | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 3 минуты.Выполнение чередования ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м) |
| 13 |  | Равномерный бег 3 минуты.Чередование ходьбы и бега | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 3 минуты.Выполнение чередования ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м) |
| 14 |  | Равномерный бег 4 минуты.Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 4 минуты.Подвижная игра «Третий лишний» |
| 15 |  | Равномерный бег 4 минуты. Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 4 минуты.Подвижная игра «Третий лишний» |
| 16 |  | Равномерный бег 5 минут.Преодоление малых препятствий | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 5 минут.Выполнение различных упражнений с преодолением горизонтальных препятствий |
| 17 |  | Равномерный бег 5 минут.Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 5 минут.Подвижная игра «Пустое место» |
| 18 |  | Равномерный бег 6 минут.ОРУ | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 6 минут.Демонстрация выполнения комплекса общеразвивающих упражнений |
| 19 |  | Равномерный бег 6 минут.Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 6 минут.Подвижная игра «Салки с выручкой» |
| 20 |  | Равномерный бег 7 минут.Развитие выносливости | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 7 минут.Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости |
| 21 |  | Равномерный бег 7 минут.Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 7 минут. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки» |
| 22 |  | Равномерный бег 8 минут.Чередование ходьбы и бега | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 8 минут.Выполнение чередования ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 190м) |
| 23 |  | Равномерный бег 8 минут.Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 8 минут.Подвижная игра «День и ночь» |
| 24 |  | Равномерный бег 9 минут.ОРУ | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 9 минут.Демонстрация выполнения комплексаа общеразвивающих упражнений |
| 25 |  | Равномерный бег 9 минут.Подвижные игры | Контрольный | Осуществление на оценку бега в равномерном темпе в течение 9 минут.Подвижная игра «Команда быстроногих» |
| 26 |  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание. Кувырки, стойки.  | Изучение нового материала | Обучение размыканию и смыканию приставными шагами. Обучение выполнению кувырка вперед, кувырка в сторону, стойки на лопатках, согнув ноги |
| 27 |  | Размыкание и смыкание. Кувырки, стойки.Подвижные игры | Совершенствование | Демонстрация размыкания и смыкания приставными шагами. Закрепление умения выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги.Подвижная игра «Фигуры» |
| **2 четверть 21 час (28-48 уроки)** |
| 28 |  | Перестроения. Акробатические комбинации из 2 элементов | Совершенствование | Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два. Разучивание акробатической комбинации из 2 элементов – из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев |
| 29 |  | Перестроения. Акробатические комбинации из 2 элементов.Подвижные игры | Совершенствование | Демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два.Закрепление акробатической комбинации из 2 элементов – из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.Подвижная игра «Светофор» |
| 30 |  | Перестроения. Акробатические комбинации из 2 элементов. | Комплексный | Демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два.Совершенствование акробатической комбинации из 2 элементов – из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. |
| 31 |  | Строевые упражнения. Передвижения.Висы | Изучение нового материала | Обучение передвижению в колонне по одному по указанным ориентирам. Обучение выполнению виса стоя и лежа |
| 32 |  | Строевые упражнения. Передвижения.Висы | Совершенствование | Осуществление передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Развитие выполнения виса стоя и лежа |
| 33 |  | Строевые упражнения. Передвижения.Висы. ОРУ | Совершенствование | Осуществление передвижения в колонне по одному по указанным ориентирам. Закрепление виса стоя и лежа.Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой |
| 34 |  | Строевые упражнения. Размыкание. Висы | Совершенствование | Обучение размыканию по команде «На два шага разомкнись!».Обучение выполнению виса на согнутых руках. |
| 35 |  | Строевые упражнения. Размыкание. Висы | Совершенствование | Демонстрация выполнения команды «На два шага разомкнись!».Закрепление виса на согнутых руках. |
| 36 |  | Строевые упражнения. Размыкание. Висы.Подвижные игры | Комплексный | Демонстрация выполнения команды «На два шага разомкнись!».Совершенствование виса на согнутых руках.Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния» |
| 37 |  | ОРУ в движении. Лазание по скамье | Изучение нового материала | Выполнение общеразвивающих упражнений в движении.Обучение выполнению лаза по наклонной скамье в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе |
| 38 |  | ОРУ в движении. Лазание по скамье | Совершенствование | Выполнение общеразвивающих упражнений в движении.Развитие лаза по наклонной скамье в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе |
| 39 |  | ОРУ в движении. Лазание по скамье.Подвижные игры | Комплексный | Выполнение общеразвивающих упражнений в движении.Закрепление лаза по наклонной скамье в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.Подвижная игра «Кто приходил?» |
| 40 |  | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. | Комплексный | Обучение лазанию по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Выполнение перелезания через бревно, коня.  |
| 41 |  | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. | Комплексный | Закрепление лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Выполнение перелезания через бревно, коня. |
| 42 |  | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. | Совершенствование | Совершенствование лазания по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Выполнение перелезания через бревно, коня. |
| 43 |  | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр.ОРУ. Подвижные игры | Комплексный | Демонстрация комплексаа общеразвивающих упражнений. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза» |
| 44 |  | ОРУ. Подвижные игры | Совершенствование | Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза» |
| 45 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Подвижные игры | Совершенствование | Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». |
| 46 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Подвижные игры  | Комплексный | Выполнение комплексаа упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». |
| 47 |  | Эстафеты.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение различных заданий в ходе эстафет.Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». |
| 48 |  | Эстафеты.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение различные задания в ходе эстафет.Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». |
| **3 четверть 30 часов (49-78 уроки)** |
| 49 |  | Эстафеты.Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». | Совершенствование | Выполнение различные задания в ходе эстафет. в подвижные игры |
| 50 |  | ОРУ.Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» | Совершенствование | Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений.  в подвижные игры |
| 51 |  | ОРУ.Подвижные игры | Совершенствование | Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» |
| 52 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера» |
| 53 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Подвижные игры | Совершенствование | Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера» |
| 54 |  | Эстафеты.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение различные задания в ходе эстафет.Игры «Западня», «Конники-спортсмены» |
| 55 |  | Эстафеты.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение различные задания в ходе эстафет.Игры «Западня», «Конники-спортсмены» |
| 56 |  | ОРУ. Подвижные игры | Комплексный | Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» |
| 57 |  | ОРУ. Подвижные игры | Совершенствование | Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» |
| 58 |  | ОРУ в движении.Подвижные игры. | Совершенствование | Демонстрация комплекса общеразвивающих упражнений в движении.Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» |
| 59 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге» |
| 60 |  | Эстафеты.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение различные задания в ходе эстафет.Игры «Лисы и куры», «Точный расчет» |
| 61 |  | Эстафеты.Подвижные игры  | Совершенствование | Выполнение различные задания в ходе эстафет.Игры «Лисы и куры», «Точный расчет» |
| 62 |  | Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений с мячом.Ловля и передача мяча в движении.Подвижные игры | Изучение нового материала | Знакомство с правилами техники безопасности при выполнении различных упражнений с мячом.Обучение ловле и передачам мяча в движении.Игры «Попади в обруч» |
| 63 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведения мяча на месте. Подвижные игры | Комплексный | Развитие ловли и передачи мяча в движении.Обучение ведению мяча на месте одной рукой.Игры «Попади в обруч» |
| 64 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведения мяча на месте. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Развитие ведения мяча на месте одной рукой.Игры «Попади в обруч» |
| 65 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в мишень. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте одной рукой.Обучение броску мяча в цель (мишень).Игры «Попади в обруч» |
| 66 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в мишень.Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте одной рукой.Развитие броска мяча в цель (мишень).Игры «Попади в обруч» |
| 67 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в мишень. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте одной рукой.Закрепление броска мяча в цель (мишень).Игры «Передал - садись» |
| 68 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в мишень. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте одной рукой.Закрепление броска мяча в цель (мишень).Игры «Передал - садись» |
| 69 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в щит. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте одной рукой.Изучение броска мяча в цель (баскетбольный щит) Игры «Мяч – среднему» |
| 70 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в щит. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте одной рукой.Развитие броска мяча в цель (баскетбольный щит) Игры «Мяч – среднему» |
| 71 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в щит. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте одной рукой.Закрепление броска мяча в цель (баскетбольный щит) Игры «Мяч соседу» |
| 72 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой.Броски в кольцо. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте правой/левой рукой.Изучение броска мяча в цель (баскетбольное кольцо).Игры «Мяч соседу» |
| 73 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой.Броски в кольцо. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте правой/левой рукой.Развитие броска мяча в цель (баскетбольное кольцо).Игры «Мяч соседу» |
| 74 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой.Броски в кольцо. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте правой/левой рукой.Закрепление броска мяча в цель (баскетбольное кольцо).Игры «Передача мяча в колоннах» |
| 75 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой.Броски в кольцо. Подвижные игры | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте правой/левой рукой.Закрепление броска мяча в цель (баскетбольное кольцо).Игры «Передача мяча в колоннах» |
| 76 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой.Броски в цель. Игра в мини-баскетбол | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте правой/левой рукой.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо). Игра в мини-баскетбол. |
| 77 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой.Броски в цель. Игра в мини-баскетбол | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте правой/левой рукой.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо). Игра в мини-баскетбол. |
| 78 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой/левой рукой.Броски в цель. Игра в мини-баскетбол | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча на месте правой/левой рукой.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо). Игра в мини-баскетбол. |
| **4 четверть 24 часа (79-102 уроки)** |
| 79 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой/левой рукой в движении.Броски в цель. Игра в мини-баскетбол | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Изучение ведения мяча правой/левой рукой в движении.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо). Игра в мини-баскетбол. |
| 80 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой/левой рукой в движении.Броски в цель. Подвижные игры. | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Развитие ведения мяча правой/левой рукой в движении.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо). Игра в Игры «Мяч в корзину» |
| 81 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой/левой рукой в движении.Броски в цель. Подвижные игры. | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча правой/левой рукой в движении.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо).Игра «Мяч в корзину» |
| 82 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой/левой рукой в движении.Броски в цель. Подвижные игры. | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча правой/левой рукой в движении.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо).Игра «Школа мяча» |
| 83 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой/левой рукой в движении.Броски в цель. Подвижные игры. | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча правой/левой рукой в движении.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо).Игра «Школа мяча» |
| 84 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой/левой рукой в движении.Броски в цель. Подвижные игры. | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча правой/левой рукой в движении.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо).Игра «Гонка мячей по кругу» |
| 85 |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой/левой рукой в движении.Броски в цель. Подвижные игры. | Комплексный | Закрепление ловли и передачи мяча в движении.Закрепление ведения мяча правой/левой рукой в движении.Закрепление броска мяча в цель (мишень, баскетбольный щит, баскетбольное кольцо). Игра «Гонка мячей по кругу» |
| 86 |  | Инструктаж по ТБ во время продолжительного бега.Равномерный бег 3 минуты.Чередование ходьбы и бега  | Комплексный | Знакомство с правилами техники безопасности при выполнении продолжительного бега в равномерном темпе.Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 3 минуты.Выполнение чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м) |
| 87 |  | Равномерный бег 4 минуты.Чередование ходьбы и бега | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 4 минуты.Выполнение чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м) |
| 88 |  | Равномерный бег 5 минут.Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 5 минут. в Игры «Пятнашки» |
| 89 |  | Равномерный бег 6 минут. Подвижные игры | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 6 минут. Игра «Пятнашки» |
| 90 |  | Равномерный бег 7 минут.Преодоление малых препятствий | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 7 минут.Выполнение различных упражнений с преодолением горизонтальных препятствий |
| 91 |  | Равномерный бег 8 минут.Преодоление малых препятствий | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 8 минут.Выполнение различных упражнений с преодолением горизонтальных препятствий |
| 92 |  | Равномерный бег 6 минут.ОРУ | Комплексный | Бег в равномерном среднем темпе в колонне по одному 6 минут.Демонстрация выполнения комплекса общеразвивающих упражнений |
| 93 |  | Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Разновидности ходьбы. Бег 30м.Челночный бег | Комплексный | Повторение правил техники безопасности при выполнении упражнений из раздела программы легкая атлетика. Выполнение различнх упражнений в ходьбе.Закрепление бегаа с максимальным ускорением на короткую дистанцию.Закрепление челночного бега 3х10м с одним кубиком |
| 94 |  | Разновидности ходьбы. Бег 30м.Челночный бег | Комплексный | Выполнение различных упражнений в ходьбе.Закрепление бега с максимальным ускорением на короткую дистанцию.Закрепление челночного бега 3х10м с одним кубиком |
| 95 |  | Разновидности ходьбы. Бег 30м. Челночный бег | Комплексный | Выполнение различных упражнений в ходьбе.Совершенствование бега с максимальным ускорением на короткую дистанцию. Закрепление челночного бега 3х10м с одним кубиком. |
| 96 |  | Разновидности ходьбы. Бег 30м. Челночный бег | Контрольный | Выполнение различных упражнений в ходьбе.Выполнение на оценку бега с максимальным ускорением на короткую дистанцию. Закрепление челночного бега 3х10м с одним кубиком. |
| 97 |  | Прыжок в длину с места.Развитие скоростных способностей | Комплексный | Закрепление прыжка в длину с места. Выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных способностей |
| 98 |  | Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Развитие координационных способностей | Комплексный | Закрепление выполнение прыжка в длину с места. Изучение прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Выполнение комплекса упражнений на развитие координационных способностей |
| 99 |  | Прыжок в длину с места.Прыжок в высоту.Подвижные игры | Контрольный | Выполнение на оценку прыжок в длину с места.Развитие прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.Игра «Резиночка» |
| 100 |  | Метание малого мяча.ОРУ | Комплексный | Закрепление метания малого мяча в горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5 метров.Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. |
| 101 |  | Метание малого мяча.Метание набивного мяча. Подвижные игры. | Комплексный | Закрепление метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5 метров.Закрепление метание набивного мяча (0,5кг) двумя руками из-за головы из положения стоя. в Игры «Кто дальше бросит» |
| 102 |  | Итоговый урок | Контрольный | Выполнение на оценку метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2м с расстояния 4-5 метров.Закрепление метания набивного мяча (0,5кг) двумя руками из-за головы из положения стоя.Подведение итогов года. |

Учебно-методический комплекс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **АВТОР** | **НАЗВАНИЕ** | **ИЗД-ВО** | **Год**  |
| 1. | В.И. Лях | **Физическая культура 1-4 класс классы** | Москва «Просвещение» | 2015 |