ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 553 с углублённым изучением

английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга

192281, г. Санкт-Петербург,
ул. Ярослава Гашека, дом 4, корпус 4
т/ф (812) 778-21-31
ИНН 7816167751 КПП 781601001

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕДОВАНА
К УТВЕРЖДЕНИЮ
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 553
_____ А.А. Судаков
Приказ №120 от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа
Физическая культура
2 класс

учитель О.М. Сазонова

Санкт-Петербург – 2020 г.

Содержание

1.Пояснительная записка	3
1.1. Нормативная база	3
1.2. УМК	4
1.3. Общая характеристика учебного предмета	4
1.4. Цели и задачи	5
1.5. Место предмета в федеральном базисном учебном плане	5
1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
1.7. Содержание программы	8
1.8. Типы уроков, виды контроля	15
1.9. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся	15
2. Список литературы	16
3.Календарно-тематическое планирование	18

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015,
3. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (для I - IV классов),
4. Постановлением 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»,
5. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020 - 2021 учебный год»,
6. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 23.04.2020 № 03-28-3775/20-0-0 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020 - 2021 учебный год»,
7. Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 16.04.2020 № 988-р «О формировании календарного учебного графика образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2020 - 2021 учебном году»,
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при

реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями),

9. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
10. Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»,
11. Письмом Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-0-0 «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»,
12. Примерными программами начального общего образования по физической культуре для 2 класса «Физическая культура. 1-4 классы» автор В. И. Лях.
13. Учебным планом НОО ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2020-2021 учебный год,
14. Положением о рабочей программе педагога ГБОУ СОШ № 553 с углубленным изучением английского языка Фрунзенского района Санкт – Петербурга.

1.2. УМК

1. В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. (ФГОС)- М.; Просвещение, 2018

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

1.4 Цели и задачи

Цель: формирование у учащихся мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

– обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и кроссовая подготовка, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1.5. Место предмета в федеральном базисном учебном плане

На уроки физической культуры в 1 классе выделяется 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели).

1.6. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Формируют универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- устанавливать аналогии;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве**;**
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:·знать:

– о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

– режиме дня и личной гигиене;

– правилах составления комплексов утренней зарядки;

– физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

– физической нагрузке и способах ее регулирования;

– причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

· уметь:

– выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

– выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

– играть в подвижные игры;

– демонстрировать уровень физической подготовленности;

– вести дневник самонаблюдения;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

– выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

– выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

– оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

1.7. Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол

и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла – с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рве», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7–8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7–8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на

переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Уровень физической подготовленности 2 класс

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	**Разделы программы**	**Кол-во часов**
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с основами акробатики	31
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	23
5	Кроссовая подготовка	11
6	Повторение пройденного материала	10
Итого		102

1.8. Типы уроков, виды контроля

Основные типы уроков:

1. Изучения нового – это традиционный (комбинированный) урок, лекция, учебный и навыковый практикум. Имеет целью изучение и первичное закрепление новых знаний, умений.

2. Совершенствование – это практикум. Имеет целью выработку умений и навыков по применению знаний.

3. Комплексный (комбинированный) – это практикум, игра в команде, текущий контроль деятельности. Имеет целью выработку умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях.

4. Контрольный - оценки и коррекции знаний – это сдача контрольных нормативов, зачет, смотр умений и навыков, фиксирование результата, оценка техники выполнения. Имеет целью определить уровень овладения знаниями, умениями и навыками.

Основные виды контроля: текущий, зачет, сдача контрольных нормативов, фиксирование результата, оценка техники выполнения, смотр умений и навыков.

1.9. 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. К значительным ошибкам относятся:

– старт не из требуемого положения;

– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

– бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

– несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

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

2. Список литературы

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.

2. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ–ДАНА, Закон и право, 2016.– 647 с.

3. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ– ДАНА, Закон и право, 2016.– 687 с.

4. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, Закон и право, 2017. – 695 с.

5. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.

6. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. –М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.

7. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейберман.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.

8. Каинов, А. Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. –109 с.

9. Каинов, А. Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
10. Колодницкий, Г. А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно– наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
11. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
12. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
13. Куклин, П. Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.
14. Ломан, Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
15. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
16. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
17. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
18. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с.
19. В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. (ФГОС)- М.; Просвещение, 2018

3. Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Форма урока	Элементы содержания образования	Планируемые результаты	Форма контроля	Дата
Знания о физической культуре 1 ч							
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	Комбинированный	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? **П**ознакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке	**Научатся:** – соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке , на уроке; – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий	
Легкая атлетика 4 ч							
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	1	Изучение нового материала	Что такое шеренга, колонна? Какой должна быть спортивная форма? **П**овторить команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!». Учить принимать положение высокого старта	**Научатся:** – выполнять команды на построения и перестроения; – технически правильно принимать положение высокого старта	текущий	
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	1	Изучение нового материала	Как выполняется построение в колонну? **П**овторить построение в шеренгу, колонну; повторить положение высокого старта	**Научатся:** –выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять бег с высокого старта	Текущий	
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 × 10. Игра «Гуси-лебеди»	1	Совершенствование	Корректировка техники челночного бега. Как выполнять поворот в челночном беге? **У**чить бегу с изменением направления движения	**Научатся:** – технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; – технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Контроль двигательных качеств (челночный бег)	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	1	Изучение нового материала	Как прыгать вверх и в длину с места? **У**чить выполнять легкоатлетические упражнения – вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; фиксировать информацию об изменениях в организме	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения; – технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	
Знания о физической культуре 1 ч							
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия	1	Комбинированный	Какая польза от занятий физической культурой?	**Научатся:** – характеризовать роль и значение уроков	Текущий	

	«физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»			**У**чить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали	физической культуры для укрепления здоровья; – выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников		
Легкая атлетика 2 ч							
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит»	1	Комбинированный	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? **У**чить правильной технике метания	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения (метания); – технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	Текущий	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	1	Совершенствование	Метание предмета на дальность. **У**чить выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; взаимодействовать в команде	**Научатся:** – технически правильно выполнять метание предмета; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (метание)	
Знания о физической культуре 1 ч							
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места	1	Совершенствование	Когда появились первые спортивные соревнования? **П**ознакомить с историей возникновения первых спортивных соревнований; учить правильно выполнять прыжок с места	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	Контроль двигательных качеств (прыжки в длину с места)	
Легкая атлетика 6 ч							
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два Мороза»	1	Комбинированный	Как увеличивать и уменьшать скорость бега? **У**чить выполнять игры разминочного характера; развивать скоростно-силовые качества, координацию движений	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения; – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий	
11	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1	Комбинированный	Какие основные физические качества необходимо развивать? **Р**азвивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	**Научатся:** – понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	

12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции	1	Комбинированный	Как подбирается ритм и темп бега на различных дистанциях? **У**чить самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега	**Научатся:** – правильно распределять силы при длительном беге; – оценивать величину нагрузки по частоте пульса	Текущий	
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	1	Совершенствование	Как правильно стартовать и финишировать? **У**чить правильной технике бега; выполнять разминочный бег в различном темпе	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	1	Комбинированный	Как вести себя на уроках с использованием спортивного инвентаря? **У**чить выполнять общеразвивающие упражнения в движении и на месте; совместным командным действиям во время игры	**Научатся:** – соблюдать правила безопасного поведения; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
15	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1	Совершенствование	Как выполнять перестроение в две шеренги, две колонны? **У**чить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; учить поднимать туловище из положения лежа на скорость	**Научатся:** – выполнять организующие строевые команды и приемы; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища)	
Гимнастика с основами акробатики 10 ч							
16	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	1	Комбинированный	Развитие координации. Как правильно выполнять вис на гимнастической стенке? **Р**азвивать координационные способности, силу и ловкость при выполнении виса на время	**Научатся:** – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении	Текущий	
17	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники	1	Комбинированный	Корректировка техники выполнения перекатов. **Р**азвивать координационные способности, силу, ловкость при выполнении упражнений гимнастики и акробатики	**Научатся:** – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений;	Текущий	

	выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»				– соблюдать правила взаимодействия с игроками		
18	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке	1	Комбинированный	Как правильно выполнять задания круговой тренировки? **У**чить правильно выполнять задания круговой тренировки для закрепления учебного материала	**Научатся:** – координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – регулировать физическую нагрузку	Текущий	
19	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	1	Комбинированный	Какие правила безопасного поведения необходимо знать и соблюдать при выполнении упражнений гимнастики? **У**чить выполнять упражнения со страховкой	**Научатся:** – соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	Текущий	
20	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	1	Комбинированный	Корректировка техники выполнения упражнения «мост». **Р**азвивать координационные способности, силу, ловкость в упражнениях поточной тренировки	**Научатся:** – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя	1	Совершенствование	Каковы правила выполнения наклонов различными способами? **Р**азвивать координацию движений, равновесие в ходьбе по скамейке; развивать гибкость в наклоне из положения стоя	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Контроль двигательных качеств (наклоны из положения стоя)	
22	Развитие координации движений ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Изучение нового материала	Какие существуют упражнения для развития координации? **С**овершенствовать умения перемещаться по горизонтальной и наклонной скамейке; учить характеризовать физические качества: силу, координацию	**Научатся:** – перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; – соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Текущий	

23	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»	1	Совершенствование	Какие качества развиваются при подтягивании на перекладине? **У**чить выполнять прямой хват при подтягивании; совершенствовать акробатические упражнения – перекаты, «стойку на лопатках»	**Научатся:** – выполнять серию акробатических упражнений; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)	
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	Комбинированный	Как выполнять упражнения в равновесии? **У**чить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	**Научатся:** – выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	1	Комбинированный	Висы углом на перекладине и гимнастической стенке. **У**чить правильному положению при выполнении виса углом	**Научатся:** – выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; – характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	Текущий	
Знания о физической культуре 1 ч							
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед	1	Изучение нового материала	Правила составления комплекса упражнений для физкультминутки. **У**чить принципам построения физкультминутки; развивать координацию движений при выполнении кувырков вперед	**Научатся:** – самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	Текущий	
Гимнастика с основами акробатики 11 ч							
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веревочка под ногами»	1	Комбинированный	Как развивать гибкость тела? **У**чить выполнять упражнения на растяжку мышц в разных положениях	**Научатся:** – самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
28	Развитие координации движений,	1	Изучение	Правила проведения разминки	**Научатся:**	Текущий	

	внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками		нового материала	с гимнастическими палками. Какие существуют строевые команды? **У**чить выполнять упражнения по команде учителя и добиваться четкого и правильного выполнения	– правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	1	Комбинированный	Какие действия в игре чаще всего приводят к травмам? **У**чить выполнять правила игры, контролировать свои действия и наблюдать за действиями других игроков	**Научатся:** – выполнять серию упражнений акробатики; – соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре	Текущий	
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки	1	Изучение нового материала	Какие существуют способы закаливания? **У**чить выполнению правил страховки и помощи при выполнении упражнений	**Научатся:** – самостоятельно подбирать методы и приемы закаливания; – выполнять упражнения со страховкой партнера	Текущий	
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу»	1	Комбинированный	Организационные правила безопасной полосы препятствий. **Р**азвивать равновесие и координацию в ходьбе по скамейке с перешагиванием предметов, по тонкой линии, проползая и перелезая через препятствия	**Научатся:** – выполнять упражнения на гимнастической скамейке; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий	Текущий	
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	1	Комбинированный	Какие качества развивают прыжки со скакалкой? **У**чить выполнять прыжки со скакалкой различными способами	**Научатся:** – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой	Текущий	
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях	1	Комбинированный	Как правильно передать и принять эстафету? **У**чить выполнять бег и прыжки в эстафете для закрепления учебного материала	**Научатся:** – технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	Как развивать выносливость и быстроту? **З**акрепить навыки выполнения упражнений на гимнастической стенке; контролировать осанку	**Научатся:** – распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; – выполнять упражнения	Текущий	

	Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки				по профилактике нарушения осанки		
35	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий	1	Комбинированный	Как развивать выносливость при преодолении полосы препятствий? **У**чить соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий	**Научатся:** – самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики	Текущий	
36	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	1	Комбинированный	Как безопасно перемещаться по гимнастическим стенкам? **Р**азвивать силу, ловкость, координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке	**Научатся:** – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
37	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами»	1	Комбинированный	Какие правила безопасности нужно соблюдать при выполнении лазанья по канату? **З**акреплять навык выполнения разминки с гимнастическими палками	**Научатся:** – выполнять лазанье по канату в три приема; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
Подвижные игры, элементы спортивных игр 11 ч							
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Изучение нового материала	Как развивать выносливость и быстроту? **У**чить быстрому движению при броске мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр	**Научатся:** – выполнять броски и ловлю мяча разными способами; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Комбинированный	Как правильно ловить мяч после броска партнера? **У**чить взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча	**Научатся:** – соблюдать правила взаимодействия с партнером; – организовывать и проводить подвижные игры	Текущий	
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.	1	Комбинированный	Какие бывают способы бросков мяча одной рукой? **У**чить бросать мяч одной рукой и попадать в цель	**Научатся:** – технически правильно	Текущий	

	Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»				выполнять бросок мяча; – соблюдать правила взаимодействия с игроками		
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Комбинированный	Правила ловли отскочившего от стены мяча. **У**чить правильно ставить руки при ловле мяча	**Научатся:** – выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении	Текущий	
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	Изучение нового материала	Как правильно выполнять ведение мяча? **У**чить выполнять ведение мяча на месте и в движении, контролировать свое эмоциональное состояние во время игры	**Научатся:** – отбивать мяч от пола на месте и в движении; – характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья	Текущий	
43	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Комбинированный	Техника выполнения бросков мяча в кольцо. **З**акреплять на выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»	**Научатся:** – бросать мяч в цель с пра- вильной постановкой рук; – выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	Текущий	
44	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	Комбинированный	Какие бывают способы выполнения бросков мяча в кольцо? **З**акреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»	**Научатся:** – выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; – организовывать и проводить подвижные игры в помещении; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1	Изучение нового материала	Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? **У**чить технике выполнения бросков мяча в кольцо после ведения, после приема мяча от партнера	**Научатся:** – выполнять броски мяча в кольцо разными способами; – взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	Текущий	
46	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	Изучение нового материала	Каким боком удобнее передвигаться при ведении мяча правой рукой? **Р**азвивать ловкость и координацию при выполнении ведения мяча в движении	**Научатся:** – отбивать мяч от пола, передвигаясь приставным шагом; – выполнять остановку прыжком	Текущий	
47	Совершенствование бросков	1	Комбинирова	Как выполнять бросок набивного мяча на	**Научатся:**	Текущий	

	набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»		нный	дальность? **П**равильно выполнять движения руками при броске набивного мяча	– бросать мяч в цель с правильной постановкой рук		
48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Совершенствование	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? **У**чить правильно выполнять бросок набивного мяча	**Научатся:** – технически правильно выполнять бросок набивного мяча; – взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	Контроль двигательных качеств (броски набивного мяча)	
Знание о физической культуре 1 ч							
49	Обучение правилам бега по пересеченной местности. Развитие двигательных качеств, выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Изучение нового материала	Физические качества человека- выносливость. **Р**азвивать выносливость при выполнении игровых упражнений	**Научатся:** – организованно выходить ; – бегать в равномерном темпе 3мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
Кроссовая подготовка 11ч							
50	Объяснение значения занятий бега по пересеченной местности для укрепления здоровья. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Изучение нового материала	Как правильно выполнять бег в равномерном темпе? **Р**азвивать выносливость при выполнении игровых упражнений	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 3мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
51	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрята»	1	Комбинированный	Каковы правила подвижной игры «Октябрята»? **Р**азвивать выносливость при выполнении игровых упражнений	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 4мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
52	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Октябрята»	1	Комбинированный	Что такое физические качества человека? **Р**азвивать выносливость при выполнении игровых упражнений	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 4мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия	Текущий	

					с игроками		
53	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза»	1	Изучение нового материала	Каковы правила подвижной игры «Октябрята»? **У**чить выполнять упражнения под заданный ритм и темп	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 6мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
54	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Два мороза»	1	Комбинированный	Какие бывают способы передвижения человека? **У**чить выполнять упражнения под заданный ритм и темп	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 6мин.; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
55	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Изучение нового материала	Каковы правила подвижной игры «Октябрята»? **Р**азвивать выносливость при выполнении игровых упражнений	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
56	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Изучение нового материала	Каковы правила развития выносливости? **Р**азвивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
57	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера»	1	Комбинированный	Каковы правила подвижной игры «Вызов номера»? **Р**азвивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 8мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м)	Текущий	

					– соблюдать правила взаимодействия с игроками		
58	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Вызов номера»	1	Комбинированный	Развитие выносливости. **Р**азвивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 8мин.; – чередовать ходьбу и бег(бег-50м, ходьба-100м) – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
59	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Комбинированный	Каковы правила подвижной игры «Вызов номера»? **Р**азвивать выносливость во время выполнения ходьбы, бега, при проведении подвижных игр	**Научатся:** – бегать в равномерном темпе 7мин.; – соблюдать правила взаимодействия с игроками – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий	Текущий	
60	Развитие выносливости во время бега в равномерном темпе. Подвижная игра «Гуси- лебеди»	1	Комбинированный	Как использовать полученные умения и навыки? **З**акреплять умения и навыки выполнения основных видов движения	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития выносливости	Текущий	
Подвижные игры, элементы спортивных игр 12 ч							
61	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	Комбинированный	Правила безопасности на уроках в спортивном зале с мячами. **У**чить выполнению бросков и ловле волейбольного мяча двумя руками над головой	**Научатся:** – выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой	Текущий	
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	Изучение нового материала	Какие бывают игры с мячом на площадке с сеткой? **У**чить выполнять броски мяча через сетку и ловлю высоко летящего мяча	**Научатся:** – технически правильно выполнять броски мяча через сетку	Текущий	
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	1	Изучение нового материала	Правила игры в пионербол. **У**чить правильно ставить руки при бросках и ловле мяча	**Научатся:** – выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу	Текущий	
64	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	1	Комбинированный	Как перемещаться по площадке? **У**чить подавать мяч через сетку; выполнять команды при перемещении по площадке	**Научатся:** – выполнять подачу мяча через сетку; – перемещаться по площадке по команде	Текущий	

					«переход»		
65	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	1	Комбинированный	Как ведется счет в игре пионербол? **У**чить подавать мяч через сетку одной рукой	**Научатся:** – выполнять броски мяча через сетку различными способами; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол	1	Комбинированный	Как добиться командной победы? **У**чить играть в команде	**Научатся:** – ловить высоко летящий мяч; – взаимодействовать в команде; – оценивать и контролировать игровую ситуацию	Текущий	
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол	1	Комбинированный	Правила подачи и передачи мяча через сетку. **У**чить играть в пионербол в соответствии с правилами	**Научатся:** – организовывать и проводить подвижные игры с мячом; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	1	Изучение нового материала	Какие правила безопасности во время игры в футбол? **У**чить ведению мяча ногами; навыкам безопасного обучения элементам футбола	**Научатся:** – технически правильно выполнять ведение мяча ногами; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	Комбинированный	Как распределить роли игроков футбольной команды? **У**чить ведению мяча ногами различными способами	**Научатся:** – выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; – самостоятельно распределять роли игроков в команде	Текущий	
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	Изучение нового материала	Какие нарушения бывают при игре в футбол, приводящие к травмам? **У**чить играть в футбол в соответствии с правилами безопасности	**Научатся:** – организовывать и проводить игру с элементами футбола; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры	1	Изучение нового материала	Что такое пенальти и за что его назначают? **У**чить технике ведения и остановки мяча; взаимодействовать с партнером	**Научатся:** – играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения	Текущий	

	«Футбольный бильярд»			в игре в футбол			
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	1	Комбинированный	Какие обязанности у капитана команды? **У**чить технике передачи и приему мяча в паре	**Научатся:** – технически правильно выполнять элементы игры в футбол; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий	
Легкая атлетика 2 ч							
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1	Комбинированный	Как рассчитать силу броска мяча? **У**чить броскам малого мяча в горизонтальную цель	**Научатся:** – технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель	Текущий	
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	1	Совершенствование	Как контролировать развитие двигательных качеств? **У**чить выполнять броски мяча	**Научатся:** – метать мяч в цель с правильной постановкой руки	Контроль двигательных качеств (броски малого мяча)	
Гимнастика с основами акробатики 10 ч							
75	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	Комбинированный	Как совершенствовать выполнение кувырка назад? **Р**азвивать внимание, ловкость, координацию при выполнении кувырков	**Научатся:** – технически правильно выполнять различные виды кувырков; – организовывать и проводить подвижную игру	Текущий	
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	1	Комбинированный	Что общего при выполнении различного вида стоек? **З**акрепить навык самостоятельного выполнения упражнений акробатики поточным методом	**Научатся:** – технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры	Текущий	
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками	1	Комбинированный	Правила безопасного выполнения упражнений с гимнастическими палками. **З**акрепить навык выполнения общеразвивающих упражнений в группе	**Научатся:** – выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; – самостоятельно вести подсчет общеразвивающих упражнений	Текущий	

78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал – садись»	1	Комбинированный	Как правильно выполнять стойку на руках у опоры и без нее? **У**чить стойке на руках у стены и со страховкой партнера	**Научатся:** – технически правильно выполнять стойку на руках; – самостоятельно проводить разминку в движении парами	Текущий	
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	1	Комбинированный	Акробатические упражнений в различных сочетаниях. **Р**азвивать скоростные качества, ловкость, внимание в акробатических упражнениях и круговой тренировке	**Научатся:** – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	1	Комбинированный	Какова этапность при обучении стойкам на голове и руках? **Р**азвивать координацию в упорах на руках	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий	
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Конькигорбунки»	1	Комбинированный	Индивидуальные показатели физического развития и двигательных качеств. Учить правильно выполнять прыжок в длину с места	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения; – технически правильно отталкиваться и приземляться	Текущий	
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств	1	Комбинированный	Способы развития силовых качеств. **У**чить выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития силовых качеств; – соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики	Текущий	
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подвижная игра «Конькигорбунки»	1	Совершенствование	Правила выполнения подтягивания из виса лежа. **У**чить правильно выполнять подтягивание туловища из положения лежа, сгибание и разгибание рук лежа	**Научатся:** – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание)	
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Комбинированный	Способы развития равновесия. **У**чить упражнениям акробатики, направленным на развитие равновесия	**Научатся:** – выполнять акробатические упражнения различными способами	Текущий	
Легкая атлетика 7 ч							
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	1	Комбинированный	Какие качества развиваются при выполнении упражнений с гантелями? **У**чить выполнять упражнения с гантелями	**Научатся:** – выполнять упражнения с гантелями различными способами	Текущий	

				различными способами; коррекция свода стопы			
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1	Совершенствование	Способы развития гибкости.**У**чить выполнять наклон вперед из положения стоя	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)	
87	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	1	Совершенствование	Как стать выносливым? **З**акрепить навык подъема туловища из положения лежа на спине	**Научатся:** – выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; – соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подъем туловища)	
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»	1	Комбинированный	Как правильно передать и принять эстафету? **В**ыполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	**Научатся:** – взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; – соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет	Текущий	
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	1	Комбинированный	Каковы правила развития выносливости? **Р**азвивать выносливость в ходьбе, беге, прыжках, играх	**Научатся:** – распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека	Текущий	
90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1	Комбинированный	При каком виде бега применяется низкий старт? **З**акрепить навык положения низкого старта; развивать скоростные качества	**Научатся:** – технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение	Текущий	
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1	Комбинированный	Как выполняется прыжок в длину с разбега? **З**акрепить технику прыжка в длину с разбега	**Научатся:** – выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления	Текущий	
Знания о физической культуре 1ч							

92	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	1	Совершенствование	Каковы правила выполнения прыжка в длину с места? **Р**азвивать прыгучесть в прыжках в длину с места, развивать ловкость и координацию в беге с барьерами	**Научатся:** – выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
Повторение пройденного материала 10 ч							
93	Повторение пройденного материала. Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	Комбинированный	Какова техника низкого старта? **П**овторить бег на короткую дистанцию, развивать скоростные качества	**Научатся:** – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий	
94	Повторение пройденного материала. Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1	Совершенствование	Каковы правила безопасности для сохранения своего здоровья? **П**ровести тестирование бега на 30 м, учить правилам соблюдения техники безопасности во время занятий	**Научатся:** – выполнять правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	Контроль двигательных качеств (бег на 30 м)	
95	Повторение пройденного материала. Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень».	1	Комбинированный	Как технически правильно выполнить метание? **У**чить правильной постановке рук и ног при метании мяча в цель, учить правильной постановке рук и ног при метании мяча на дальность	**Научатся:** – выполнять легкоатлетические упражнения – метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног	Текущий	
96	Повторение пройденного материала. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника».	1	Совершенствование	Каковы правила выполнения метания? **У**чить быстрому движению при броске малого мяча; развивать двигательные качества, выносливость, быстроту при проведении подвижных игр	**Научатся:** – организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами; – выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет	Контроль двигательных качеств (метание)	
97	Повторение пройденного материала. Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений.	1	Комбинированный	Как проводится подсчет пульса? **У**чить выполнять подсчет пульса на запястье, повторить организующие строевые команды и приемы	**Научатся:** – выполнять подсчет пульса на запястье; – выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание	Текущий	
98	Повторение пройденного материала. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный	1	Совершенствование	Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? **З**акрепить навык выполнения бросков и правильной ловли мяча	**Научатся:** – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча;	Контроль двигательных качеств	

	бег 3 г 10м. Игра в пионербол.				– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	(челночный бег)	
99	Повторение пройденного материала Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. .	1	Комбинированный	Как совершенствовать бросок и ловлю мяча? **З**акрепить навык броска и правильной ловли мяча	**Научатся:** – технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол; – соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	Текущий	
100	Повторение пройденного материала. Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	1	Комбинированный	Как развивать выносливость и быстроту? **У**чить быстрому движению при выполнении заданий круговой тренировки	**Научатся:** – распределять свои силы во время продолжительного бега; – выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки	Текущий	
101	Повторение пройденного материала. Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием.	1	Комбинированный	Какие качества развиваются в эстафетах? **У**чить выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала	**Научатся:** – выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях	Текущий	
102	Повторение пройденного материала. Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол.	1	Комбинированный	Как использовать полученные навыки в процессе обучения? **З**акреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств	**Научатся:** – называть игры и формулировать их правила; – организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении	Текущий	