**Частное общеобразовательное учреждение «Перфект-гимназия»**

**г. Уссурийска Приморского края**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено: *на заседании МО* *Протокол №\_\_\_\_\_* *от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.* *Руководитель МО* *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* *Швед О. С*  | Согласовано: *«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.* *Зам. директора по УВР* *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Старченко О. М.*  |  Утверждено:  *«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.*  *Директор ЧОУ «Перфект-гимназия», г. Уссурийска* *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_* *Ижко О. Д.* |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**учителя начальных классов**

**Ивановой С.А.**

**для 2 класса УМК «Начальная школа 21 века»**

**2018-2019 учебный год**

**Пояснительная записка**

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009). Она рассчитана на четыре года обучения, что определяет содержание образования и организацию образовательного процесса учебного предмета «Физическая культура» на ступени начального общего образования. Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

***Особенностью программы*** учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для каждой ступени обучения.

 Основными направлениями начального общего образования являются:

* формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;
* воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;
* индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно -смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

Программа и учебники для обучающихся 1–2-х и 3–4-х классов (4 года) подготовлены в соответствии с материалами стандарта и концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

Представленная учебная программа реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям.

В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 часа в неделю, 1 час дополнительного обучения для учащихся по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

В учебниках учтены гигиенические требования СанПиН Минздравсоцразвития РФ, требования ст.3 ФЗ «О благополучии населения Российской Федерации» в сфере образования и Конституции РФ, гарантирующие право каждого на образование «общедоступность, бесплатность и качество основного общего образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях».

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

***Общая цель обучения*** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

 Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются ***задачи учебного предмета****:*

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой

деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

* расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

 Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 1–4 классов.

 К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

* формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико- биологические основы;
* совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
* расширение двигательного опыта посредством усложнения ране освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
* формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
* расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
* формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

 Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

 развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

* обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастно - половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в

 режиме учебного дня.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и

 личностные требования.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения** учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Принципы, лежащие в основе построения программы:**

1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно -ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

**Особенностями примерной программы** учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

* направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, мало комплектные и сельские школы) и регионально климатическими условиями;
* учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;
* содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной

 деятельности с обще развивающей направленностью» ( операциональный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);

* учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
* содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» **—** это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению

 планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

 Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков

самооценки младших школьников. Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа « общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической

деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 **Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной

 деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального ьздоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области физической культуры:

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными

особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Содержание курса**

**1. Дыхательная гимнастика**

 Ритмичное глубокое дыхание ( гипервентеляция легких). Очистительное дыхание.

**2. Упражнения на внимание**

 Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передачи и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

**3. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**4. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

 Эти упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части оздоровительного урока физической культуры.

 Учитель самостоятельно выбирает те упражнения, которые необходимы на данном этапе обучения.

**5. Общая физическая подготовка.** Развитие гибкости, координации, силовых способностей.

**6. Подвижные игры**

Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством улучшения здоровья учащихся младшего школьного возраста. Правильное проведенная подвижная игра улучшает самочувствие, создает положительный эмоциональный фон всего оздоровительного занятия, формирует у детей мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Приводим описание некоторых подвижных игр, которые можно использовать на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

**7. Легкая атлетика** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и сускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходныхположений; 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.

**8. Гимнастика с основами акробатики**

**9. Обучение простому катанию на коньках**

 Обучение самостоятельному передвижению на коньках. Скольжение на двух коньках (двухопорное), на одном коньке (одноопорное). Торможение полуплугом. Поворот «дугой». Обучение другим упражнениям простого катания на коньках. Обучение падениям. Развитие ловкости, координации, равновесия.

**10. Упражнения для профилактики простуды**

**11. Упражнения для психорегуляции**

**12. Упражнения для формирования усидчивости**

**13. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений зрения**

**14. Знания по физической культуре**

 Физическое воспитание в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, в средние века в Европе, в Древнем Китае, Японии, Индии. Физическая культура в России. Возрождение Олимпийских игр. Российские чемпионы. Правильное питание.

**Тематическое планирование**

| № | Тема | Часы | Планируемые образовательные результаты учащихся |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 | Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр;понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире. Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека. Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стояОпределять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека .Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений. |
| 2 | Организация здорового образа жизни | 3 | Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня;объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека. Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания. Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером |
| 3 | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2 | Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя. |
| 4 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3  | Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики .Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня;выполнять упражнения для физкультминутки. Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц. Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения. Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.  |
| 5 | Лёгкая атлетика  | 23 | Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м;бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики  | 23 | Выполнять строевые приёмы и упражнения;использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы;выполнять основные элементы кувырка вперёд. |
| 7 | Обучение простому катанию на коньках | 19 | Техника безопасности и правила поведения на катке. Правила самостраховки. Как правильно одеваться и шнуровать ботинки. Создание представлений у учащихся о рабочей позе конькобежца, о скольжении. Обучение самостоятельному передвижению на коньках. Скольжение на двух коньках (двухопорное), на одном коньке (одноопорное). Торможение полуплугом. Поворот «дугой». Обучение другим упражнениям простого катания на коньках. Обучение падениям. Развитие ловкости, координации, равновесия. |
| 8 | Подвижные и спортивные игры  | 25 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам. |
| ИТОГО | 102 |
|  |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре (102 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Дата | Тема урока | Виды деятельности |
| 1 |  | Техника безопасности на спортивной площадке.Высокий старт.  |  Техника безопасности на спортивной площадке.   Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.  Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».  |
| 2-3 |  | Бег с ускорением до 20 мПрыжки в длину с места на результат.  | Строевые упражнения повторение 1 класс.Разновидности ходьбы, бега.Высокий старт.Бег с ускорением до 20 м. ОРУ в движении.Прыжки в длину с места.Игра «Салки». Равномерный бег 2 минуты  |
| Тестирование прыжки в длину с места. Бег 30 метров. |
| 4 |  | Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов. | Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы.Разновидности ходьбы, бега.ОРУ в движении.Прыжки с поворотом на 180. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) Встречная эстафета. Игра «Пятнашки» |
| 5-6 |  |  Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.  | Строевые упражнения. Повороты на месте.Разновидности ходьбы, бега.Прыжки по разметкамПрыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д) на результат.Варианты игры мини-футбол. |
| Тестирование подтягивание. |
| 7 |  | Прыжки в длину с разбега с 3-5 шагов.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. ТестированиеБег 1000метров | Разновидности ходьбы.Равномерный бег до 5 минут.Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность с местаКруговая эстафетаИгра по упрощенным правилам «Русская лапта»  |
| 8-9 |  | Прыжки в длину с разбега на результат.Метание мяча вертикальную и горизонтальную цель.  | Разновидности ходьбы.Равномерный бег до 3 минут.Прыжки через земляные возвышения.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.Бег 1000 метров Игра «Мы – физкультурники» |
| Тестирование Метание мяча |
| 10 |  | Метание мяча на дальность.Шестиминутный бег.  |  История первых Олимпийских игр древности.Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбойМетание мяча на дальность.Шестиминутный бег.Игра «Метко в цель» |
| 11-12 |  | Прыжки в длину с разбега .Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. |  Техника безопасности на спортивной площадке.   Правила и нормы поведения на уроках физической культуры.  Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».  |
| 13 |  | Преодоление малых препятствий.Мини-футбол по упрощенным правилам. | Правила и нормы поведения во время игры.Строевые упражнения. Повороты на месте.Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. (м)Игра «Русская лапта» (д) |
| 14-15 |  | Эстафеты с преодолением препятствий.Комплекс утренней зарядки.  | Значение утренней гимнастики.Строевые упражнения.Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. (м)Игра «Русская лапта» (д) |
| 16 |  | .Ловля и передача мяча.Эстафеты с мячами. | Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки.Ловля и передача мяча в парах.Эстафеты с мячами.Игра «Вызов номеров» |
| 17-18 |  | Ловля и передача мяча в движении.Бросок набивного мяча от груди | Ходьба и бег с заданиями.ОРУ типа утренней зарядки.Ловля и передача мяча в движении..Бросок набивного мяча от груди.Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу Игра «Охотники и утки». |
| 19 |  |  Ведение мяча на местеБросок набивного мяча от груди | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ типа утренней зарядки.Ведение мяча на месте.Бросок набивного мяча от груди.Игра « Кто дальше бросит»Игра «Охотники и утки». |
| 20-21 |  |  Ведение мяча в ходьбе.Наклон вперед на результат.  | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ с мячами.Ведение мяча на месте.Ведение мяча в ходьбеНаклон вперед на результат.Игра «Два мороза» |
| ТестированиеНаклон вперед |
| 22 |  |  Ведение мяча в ходьбе.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Тестирование. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с заданиямиОРУ с мячами.Ведение мяча на месте.Ведение мяча в ходьбе правой левой рукой.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.Игра «Два мороза» |
| 23-24 |  | Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.Броски мяча в щит. | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ с мячами.Ведение мяча на месте. Правой, левой рукойВедение мяча в ходьбе.Броски мяча в щит.Игра «Попади в обруч».Игра Мини-баскетбол |
| 25 |  | Ведение мяча в беге по прямой.Броски мяча в щит. ТестированиеПоднимание туловища  | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ведение мяча в ходьбе.Ведение мяча в беге.Броски мяча в щитПоднимание туловища на результатИгра Мини-баскетбол |
| 26-27 |  | Ведение мяча в беге по прямой.Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.  | Ходьба и бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ведения мяча в ходьбе по прямой.Ведение мяча в беге по прямой.Броски в кольцоИгра мини-баскетбол по упрощенным правилам. |
| 28 |  | Ведение мяча в беге по прямой.Броски мяча в щит.  | Правила и нормы поведения во время игры.Строевые упражнения. Повороты на месте.Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам. (м)Игра «Русская лапта» (д) |
| 29-30 |  | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Кувырок вперед. | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед.Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами.Игра «Угадай, кто подходил»  |
| 31 |  | Стойка на лопатках согнув ноги.Кувырок вперед. | Ходьба, бег, прыжки, лазание -  как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в курятнике» |
| 32 |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.Режим дня. Личная гигиена | Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с бегом.ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил». |
| 33 |  | Кувырок в сторонуАкробатические соединения из разученных элементов.  | Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями.ОРУ со скакалками.Кувырок вперед.Стойка на лопатках согнув ноги.Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. |
| 34-35 |  | Акробатические соединения из разученных элементов.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.  | Влияние физических упражнений на осанку Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом.ОРУ со скакалками.Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловищаВис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.Ходьба по гимнастической лестнице.Эстафеты с преодолением препятствий. |
| Зачет Акробатические упражнения |
| 36 |  | Лазанье по наклонной скамейке в упоре присевВис спиной к гимнастической стенке.  | Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Ходьба, бег с сочетанием танцевальных шагов.ОРУ с обручами. Акробатические соединения из разученных элементов.Наклон вперед.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил». |
| 37 |  | Лазанье по наклонной скамейке лежа на животеВис спиной, поднимание прямых и согнутых ног. | Строевые упражнения.Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ с обручами.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног.Перелезание через препятствия.Игра «Выталкивание из круга» Игра «Угадай чей голосок» |
| 38-39 |  | Лазанье по гимнастической стенке Подтягивание в висе лежа согнувшись. | Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.Ходьба, бег с заданиямиОРУ с обручами.Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.Подтягивание в висе лежа согнувшись.Эстафеты с преодолением препятствий.Игра «Угадай, чей голосок» |
| Зачет Лазанье по наклонной гимнастической скамейки |
| 40 |  | Лазанье по канатуПодтягивание в висе лежа согнувшись. Зачет Подтягивание в висе лежа. | Строевые упражнения.В колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба, бег с заданиямиКомплекс ОРУ с мячамиЛазанье по канату.Прыжки со скакалкойПодтягивание в висе лежа согнувшись.Перелазание через коня, бревно.Игра “Прокати быстрее мяч”.Игра «Перетягивание в парах» |
| 41 |  | Лазанье по канатуСтойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне. | Строевые упражнения.В колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба, бег с заданиями. Комплекс ОРУ с мячамиЛазанье по канатуСойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на бревне.Перелазание через коня, бревно.Игра “Прокати быстрее мяч”. |
| 42 |  | Лазанье по канатуХодьба по рейке гимнастической скамейки | Способы самоконтроля Строевые упражнения.В колонне по одному на указанные ориентиры.Ходьба бег с игровыми заданиями.Комплекс ОРУ с мячамиЛазанье по канатуПрыжки через длинную скакалкуХодьба по рейке гимнастической скамейки, бревну перешагивая, через набивные мячи.Игровые задания на гимнастическом бревне. |
| 43 |  | Ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи и их переноска.Лазанье по канату. Зачет Лазанье по канату | Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!»Ходьба бег с различными заданиями.ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи и их переноска.Лазанье по канату.Игра «Бой петухов». |
| 44 |  | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.Гимнастическая полоса препятствий.ЗачетХодьба по рейки гимнастической скамейки | Строевые упражнения. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».ОРУ координационной сложности. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки и профилактике плоскостопия.Игра «Класс» |
| 45 |  | Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств быстроты, силы, гибкости. | Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!».ОРУ координационной сложности.Гимнастическая полоса препятствий на развитие. физических качеств быстроты силы, гибкости.Игра «Класс» |
| 46 |  | Стойка на лопатках согнув ноги.Кувырок вперед. | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед.Эстафеты со скакалкой, с большими гимнастическими мячами.Игра «Угадай, кто подходил»  |
| 47-48 |  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.Режим дня. Личная гигиена | Ходьба, бег, прыжки, лазание -  как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой ОРУ типа утренней гимнастики.Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра “Посадка картофеля”, «Лиса в курятнике» |
| 49 |  | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Игра «Мини-баскетбол» | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.Строевые упражнения. Повторение . Ходьба, бег.Специальные прыжковые упражнения.ОРУ в парах.Игры с ведением мячаИгра «Мини - баскетбол».  |
| 50-51 |  | Гигиена одежды и обуви.Игра «Мини-баскетбол» | Гигиена одежды и обуви. Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег.Специальные прыжковые упражнения.ОРУ в парах.Поднимание туловища.Игры с ведением мяча.Игра «Мини - баскетбол». |
| 52 |  | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. | Приемы закаливания.Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.Игра пионербол. |
| 53-54 |  | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами | Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.Эстафеты с мячами. |
| 55 |  |  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. | Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.Игра пионербол. |
| 56-57 |  |  .Преодоление полосы препятствий. |  Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с игровыми заданиями.ОРУ в парахПреодоление полосы препятствий.Игра «Прокати быстрее мяч» Игра «Школа мяча» |
| 58 |  | ТБ на уроках конькобежной подготовки. ОРУ. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду. | Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности на уроках конькобежной подготовки. ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду. 1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).2. То же, но стоя к борту правым боком.3. То же, стоя к борту левым боком. |
| 59-60 |  | ОРУ. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду. | Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца. Ходьба по льду в произвольном направлении. Обучение скольжению. Толчок одной, приставить ногу – двухопорное скольжение. То же другой ногой. Скольжение на одном коньке, отталкиваясь другим. «Ёлочка», «Кто дальше». Обучение падению. Произвольное катание. |
| 61 |  | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения (двухопорного и одноопорного), техники падения. Обучение движению по кривой. Подготовительные упражнения на коньках на полу. Упражнения на коньках на льду. Произвольное катание. |
| 62-63 |  | Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх и упражнениях. | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх- упражнениях: «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание. |
| 64 |  | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. Техника падений. Произвольное катание. | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики». Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание. |
| 65-66 |  | ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях.  | ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему снежку».  |
| 67 |  | ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре. | Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1круг (150м). Произвольное катание. |
| 68-69 |  | Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх и упражнениях. | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх- упражнениях: «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание. |
| 70 |  | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. Техника падений. Произвольное катание. | ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики». Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание. |
| 71-72 |  | ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях.  | ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему снежку».  |
| 73 |  | ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по повороту «дугой». | ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по повороту «дугой».Совершенствование техники катания в играх-упражнениях: «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Салочки». Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Произвольное катание. |
| 74-75 |  | ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. | ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание. |
| 76 |  | Совершенствование техники изученных элементов в играх. | Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание. |
| 77 |  | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.Броски набивного мяча в цель. | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах.Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой.Игра «Мини-баскетбол « |
| 78-79 |  | Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой шагом. | Строевые упражнения повторение 2 четверть.Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парахЧелночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.Игра «Мини-баскетбол».  |
| 80 |  |  Наклон вперед на результат.Ведение мяча бегом. ТестированиеНаклон вперед | Организация двигательного режима в течение дня.Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.Игра «Мини-баскетбол».  |
| 81-82 |  |  Поднимание туловища на результатБроски мяча в щит, кольцо.  | Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков.Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.Броски мяча в щит, кольцо.Игра «Мини-баскетбол». Поднимание туловища |
| ТестированиеПоднимание туловища |
| 83 |  |  Преодоление полосы препятствий | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Преодоление полосы препятствийИгра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» |
| 84-85 |  |  Правила безопасности при купании в естественных водоемах. | Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Эстафеты с предметами. Игра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» |
| 86 |  | Прыжки в длину с места на результат.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. ТестированиеПрыжки в длину с места | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результатПрыжки в высоту с 4-5 шагов.Игра «Зайцы в огороде» |
| 87-88 |  | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.  | Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.Прыжки в высоту с разбега.Игра «Прыгающие воробушки» |
|   ТестированиеСгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу |
| 89 |  |  Прыжки в высоту с разбега.Челночный бег. ЗачетПрыжки в высоту с разбега | Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег.Прыжки  с поворотом 180.Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Эстафеты.  |
| 90-91 |  |  Высокий стартПрыжки по ориентирам. | Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.Прыжки  с поворотом 180.Высокий старт.Ускорение до 30 метров Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки» |
| 92 |  |  Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. ЗачетБег с высокого старта 30 метров  | Техника безопасности при метаниях мяча.Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.Бег с высокого старта 30 метров на результат.Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки» |
| 93-94 |  |  Прыжок в длину с разбега.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении.Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.Игра «Русская лапта» |
| 95 |  |  Прыжок в длину с разбега.Метание мяча на дальность. ЗачетМетание  малого мяча на дальность | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении.Метание  малого мяча на дальность. Челночный бег 3х5 м, 3х10мПрыжки в длину с разбега.Игра «Русская лапта» |
| 96-97 |  |  Прыжок в длину с разбега.Шестиминутный бег.  | Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу.Метание  малого мяча на дальность. Бег с ускорением от 10 до 20 мин. Шестиминутный бег.Прыжки в длину с разбега.Подвижная игра «Вызов номеров».  |
| ЗачетПрыжки в длину с разбега |
| 98 |  |  Бег 1000 метров на результат | Понятие «Физическая нагрузка». Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Бег 1000 метров на результат.Игра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» |
| 99-100 |  |  Эстафета с передачей эстафетной палочки.Бег 1000 метров | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.Бег 1000 метровИгра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» |
| ТестированиеБег 1000 метров на результат |
| 101 |  |  Преодоление полосы препятствий | Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Преодоление полосы препятствийИгра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» |
| 102 |  |  .Правила безопасности при купании в естественных водоемах. | Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Ходьба с игровыми заданиями.ОРУ в движении.Эстафеты с предметами. Игра «Мини-футбол»Игра «Русская лапта» |

**ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Физическая культура: программа: 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана – Граф,2012.
2. Физическая культура: учебник: 1-2классы,3-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана – Граф,2012.
3. Электронный оптический диск. Тематическое планирование 1-4 классы.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.