

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе требований Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, примерной программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Физическая культура», примерной региональной программы начального образования по предмету «Физическая культура».

### Цель

содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

### Задачи физического воспитания учащихся 1—4 классов:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Содержание программного материала** состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа включает в себя содержание основных форм физической культуры в 1—4 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Программа состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры.

Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

## **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся**

### ***Учащиеся должны***

#### ***знать:***

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;  
о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;  
об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;  
о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;  
о физических качествах и общих правилах их тестирования;  
об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;  
о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

***уметь:***

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;  
вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;  
организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;  
взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

***Учебно-методический комплект***

В.И. Лях «КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

С.И. Захарова, М.И. Варламов, Н.Е. Максимова, Е. Алаас, Г.А. Кузьменко «Региональная комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы»

Программа рассчитана на **102 ч.** в год (**3 ч.** в неделю)

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ физической культуры**

### **В 2 КЛАССЕ**

<b>Вид программного материала</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 Четверть</b>	<b>4 четверть</b>	<b>Всего</b>
Легкая атлетика	<b>18 ч.</b>	–	–	<b>6ч.</b>	<b>24ч.</b>
Спортивные игры	<b>8ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>11ч.</b>	–	<b>23ч.</b>
Лыжная подготовка	–	–	<b>19ч.</b>	–	<b>19ч.</b>
Гимнастика	–	<b>18ч.</b>	–	–	<b>18ч.</b>
Подвижные игры	–	–	–	<b>18ч.</b>	<b>18ч.</b>

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Название разделов,</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Содержание урока</b>	<b>Знания и умения учащихся</b>	<b>Виды контроля за уровнем усвоения</b>	<b>Домашнее задание</b>
1			Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Информация о содержании комплекса утренней зарядки. Игра «Круговая эстафета».	Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Информация о содержании комплекса утренней зарядки.	Учащиеся должны знать/понимать: - правила поведения на уроках физической культуры; Уметь: - выполнять комплекс утренней зарядки.	Фронтальный, индивидуальный	

				Игра «Круговая эстафета».			
2			ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 2 минут. Игра «Круговая эстафета».	ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 2 минут. Игра «Круговая эстафета».	Учащиеся должны уметь: - прыгать в длину с места; - пробежать медленным бегом дистанцию до 2 минут.		
3			Повторение. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с высокого старта до 20 м. Игры.	Повторение. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с высокого старта до 20 м. Игры.	Учащиеся должны уметь: - прыгать в длину с места; - пробежать с высокого старта дистанцию до 20 м.		
4			Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег до 3 минут. Игры.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег до 3 минут. Игры.	Учащиеся должны уметь: - прыгать с разбегу в длину; - пробежать медленным бегом дистанцию до 2 минут.		
5			ОРУ. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м. игра «Воробьи – вороны».	ОРУ. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м. игра «Воробьи – вороны».	Учащиеся должны уметь: - в совершенстве владеть техникой прыжка в длину; - пробежать с высокого старта дистанцию до 30 м.		
6			Учёт по прыжкам в длину с места. Медленный бег до 4 минут. Игра «Воробьи – вороны».	Учёт по прыжкам в длину с места. Медленный бег до 4 минут. Игра «Воробьи – вороны».	Учащиеся должны уметь: - прыгать в длину с места; - пробежать медленным бегом дистанцию до 4 мин.	Текущий контроль	
7			Обучение метанию малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут. Учёт прыжка в длину с разбега. Игра.	Обучение метанию малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут. Учёт прыжка в длину с разбега. Игра.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания малого мяча с места; - владеть техникой прыжка в длину с разбега; - пробежать медленным бегом дистанцию до 4 мин.	Фронтальный, индивидуальный	
8			Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Челночный бег 3*10 м. Игры.	Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Челночный бег 3*10 м. Игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений типа зарядки; - пробежать челночным бегом дистанцию 3*10 м.	Текущий контроль	
9			Проверка на результат челночного бега 3*10 м. отработка техники подтягивания на перекладине. Игра «Воробьи – вороны».	Проверка на результат челночного бега 3*10 м. отработка техники подтягивания на перекладине.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой подтягивания на перекладине; - сдать норматив по челночному бегу	Фронтальный, индивидуальный	

				Игра «Воробьи – вороны».	3*10		
10			Бег в медленном темпе до 5 минут. Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м.	Бег в медленном темпе до 5 минут. Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания мяча в цель с дистанции 6 м.; - пробежать в медленном темпе дистанцию до 5 мин		
11			Учёт выполнения наклонов вперёд, сидя на полу. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Учёт выполнения наклонов вперёд, сидя на полу. Бег в медленном темпе до 5 минут.	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по выполнению наклонов вперед, сидя на полу; - пробежать в медленном темпе дистанцию до 5 мин	Текущий контроль	
12		Учёт результатов в метании мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Учёт результатов в метании мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по метанию мяча на дальность с места; - пробежать в медленном темпе дистанцию до 6 мин			
13		Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Закрепление техники метания мяча в цель с дистанции 6 м. игра «Салки».	Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Закрепление техники метания мяча в цель с дистанции 6 м. игра «Салки».	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс утренней гимнастики; - владеть техникой метания мяча в цель с дистанции 6 м			
14			Отработка передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Игра «Салки».	Отработка передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Игра «Салки».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками; Уметь метать малый мяч в вертикальную цель.	Фронтальный, индивидуальный	
15			Обучение выполнению упражнений с большими резиновыми мячами. Учёт результатов по подтягиванию на перекладине. Подвижные игры.	Обучение выполнению упражнений с большими резиновыми мячами. Учёт результатов по подтягиванию на перекладине. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по подтягиванию на перекладине; - уметь выполнять упражнения с большими резиновыми мячами	Текущий контроль	
16			Повторение пройденного. Выполнение упражнений с большими мячами. Совершенствование передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Бег в медленном темпе до 6 минут.	Повторение пройденного. Выполнение упражнений с большими мячами. Совершенствование передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Бег в медленном	Учащиеся должны уметь - уметь выполнять упражнения с большими резиновыми мячами; - владеть техникой передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками;	Фронтальный, индивидуальный	

				темпе до 6 минут.	- пробежать в медленном темпе дистанцию до 6 мин.		
17			Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Медленный бег до 6 минут (учёт). Игра «Белые медведи».	Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Медленный бег до 6 минут (учёт). Игра «Белые медведи».	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по медленному бегу до 6 мин; - владеть техникой передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками.		
18			ОРУ. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами.	ОРУ. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами.	Учащиеся должны уметь: - уметь выполнять упражнения с большими резиновыми мячами; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча на месте.		
19			ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры.	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс ОРУ со скакалкой; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча на месте.		
20			Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».	Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь».	Учащиеся должны уметь: - перестраиваться из одной шеренги в две, рассчитывать на первый-второй; - владеть техникой передачи баскетбольного мяча.		
21			Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий.	Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий.	Учащиеся должны уметь: - перестраиваться из одной шеренги в две, рассчитывать на первый-второй; - владеть техникой ведения мяча в перемещении с шагом; - преодолевать полосу из пяти препятствий.		
22			Проверка на результат подтягивания на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета на лучшее ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	Проверка на результат подтягивания на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета на лучшее ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь: - сдать норматив по подтягиванию на перекладине; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча. - пробежать дистанцию до 6 мин.	Текущий контроль	
23			Разучивание комплекса упражнений с	Разучивание комплекса	Учащиеся должны уметь	Фронталь	

			гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры.	упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры.	- владеть техникой ведения мяча бегом в командной эстафете; - выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	ный, индивидуальный	
24			Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом. Игра – эстафета с набивными мячами.	Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом. Игра – эстафета с набивными мячами.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; - владеть техникой ведения мяча в перемещении шагом.		
25			Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке: противоходу и змейке. Игра с использованием гимнастических обручей.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке: противоходу и змейке. Игра с использованием гимнастических обручей.	Учащиеся должны знать: - правила безопасности на уроках гимнастики. Уметь выполнять фигурную маршировку: противоход и змейку.		
26			Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.	Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону, стойки на лопатках, согнув ноги, перекатов в группировку вперед и назад.		
27			Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.	Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад.			
28			Повторение строевых упражнений. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Обучение выполнению 2 – 3 кувырков вперёд слитно. Игры с гимнастическими обручами.	Повторение строевых упражнений. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Обучение выполнению 2 – 3 кувырков вперёд слитно. Игры с гимнастическими обручами.			. Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять УГГ; - выполнять упражнения в равновесии на бревне и 2-3 кувырка вперед слитно.
29			Совершенствование умения в лазании по канату произвольным способом.	Совершенствование умения в лазании по канату	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой лазания по канату		

			Обучение стойке на лопатках, прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно.	произвольным способом. Обучение стойке на лопатках прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно.	произвольным способом. - выполнять стойку на лопатках, прогнувшись; - выполнять 2-3 кувырка вперед слитно.		
30			Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут	Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут	Учащиеся должны уметь: - строиться в две шеренги; - выполнять упражнение в равновесии на бревне; - пробежать медленным бегом дистанцию до 6 мин.		
31			Обучению акробатическому упражнению: мосту из положения лёжа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Игра – эстафета с набивными мячами.	Обучению акробатическому упражнению: мосту из положения лёжа на спине. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись. Игра – эстафета с набивными мячами.	Учащиеся должны уметь: стойку на лопатках, прогнувшись. - выполнять акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, прогнувшись.		
32			Закрепление умения выполнять мост. Повторение строевых упражнений. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Закрепление умения выполнять мост. Повторение строевых упражнений. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять упражнения с гимнастической палкой.		
33			Закрепление выполнения упражнений с гимнастической палкой. Повторение построения в две шеренги. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, моста. Игра – эстафета с преодолением препятствий.	Закрепление выполнения упражнений с гимнастической палкой. Повторение построения в две шеренги. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, моста. Игра – эстафета с преодолением препятствий.	. Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять упражнения с гимнастической палкой. - выполнять акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, прогнувшись.		
34			Повторение расчёта на первый – второй. Проверка на оценку выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование упражнений в равновесии.	Повторение расчёта на первый – второй. Проверка на оценку выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование упражнений в равновесии.	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой; - рассчитывать на первый-второй; - выполнять упражнения в равновесии.	Текущий контроль	
35			Повторение упражнений в перелезании через бревно, по гимнастической	Повторение упражнений в перелезании через бревно, по	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения на бревне,	Фронтальный,	

			стенке, по наклонной скамейке. Совершенствование лазания по канату произвольным способом. Игра «Белые медведи».	гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Совершенствование лазания по канату произвольным способом. Игра «Белые медведи».	гимнастической стенке и наклонной скамейке. - владеть техникой лазания по канату произвольным способом.	индивидуальный	
36			Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком. Повторение акробатических упражнений.	Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком. Повторение акробатических упражнений.	Учащиеся должны уметь: - выполнять акробатические упражнения; - играть в подвижные игры с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком.		
37			Обучение простейшему соединению акробатических пройденных элементов. Игра – эстафета (сидя на скамейках) с набивными мячами 1 – 2 кг.	Обучение простейшему соединению акробатических пройденных элементов. Игра – эстафета (сидя на скамейках) с набивными мячами 1 – 2 кг.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения по простейшему соединению акробатических элементов.		
38			Совершенствование строевых упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1 кг. Медленный бег до 6 минут. Игры.	Совершенствование строевых упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1 кг. Медленный бег до 6 минут. Игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые упражнения; - выполнять комплекс упражнений с набивными мячами 1 кг; - пробежать медленным бегом дистанцию до 6 мин.		
39			Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две.	Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две.	Учащиеся должны уметь: - перестраиваться из одной шеренги в две; - владеть техникой лазания по канату; - сдать норматив по шестиминутному бегу.	Текущий контроль	
40			Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Преодоление полосы препятствий, включающий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки.	Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Преодоление полосы препятствий, включающий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно,	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой броска набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами; - преодолевать полосу препятствий, включающую: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки.	Фронтальный, индивидуальный	

				подлезание под препятствие, кувырки.			
41			Повторение акробатических соединений. Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Подвижные игры.	Повторение акробатических соединений. Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения, включающие акробатические соединения; - владеть техникой броска набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами.		
42			Повторение строевых упражнений. Совершенствование умений в лазании по канату. Челночный бег 3*10 м. Учёт по подтягиванию на перекладине.	Повторение строевых упражнений. Совершенствование умений в лазании по канату. Челночный бег 3*10 м. Учёт по подтягиванию на перекладине.	Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые упражнения; - владеть техникой лазания по канату; - сдать норматив по подтягиванию на перекладине. - пробежать челночным бегом дистанцию 3*10	Текущий контроль	
43			Совершенствование упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Игра с набивными мячами с бегом.	Совершенствование упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Игра с набивными мячами с бегом.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения на равновесие; - преодолевать полосу препятствий.	Фронтальный, индивидуальный	
44		Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3*10 м. подвижные игры и различными предметами.	Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3*10 м. подвижные игры и различными предметами.	Учащиеся должны уметь: - выполнять шаг галопа и польки в парах; - преодолевать полосу препятствий; - выполнять акробатические упражнения.			
45		Совершенствование танцевальных упражнений: шагов галопа и польки. Преодоление полосы препятствий. Игра с включением упражнений по акробатике.	Совершенствование танцевальных упражнений: шагов галопа и польки. Преодоление полосы препятствий. Игра с включением упражнений по акробатике.				
46			ОРУ на гибкость. Учёт по лазанию по канату. Совершенствование в игре выполнения акробатических упражнений.	ОРУ на гибкость. Учёт по лазанию по канату. Совершенствование в игре выполнения акробатических упражнений.	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ на гибкость; - на оценку выполнить упражнение «лазание по канату»; - выполнять акробатические упражнения.	Текущий контроль	
47			Проведение теста на гибкость.	Проведение теста на гибкость.	Учащиеся должны уметь:	Фронтальный	

			Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Игра с использованием обручей.	Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Игра с использованием обручей.	- выполнять упражнения с гимнастической палкой и обручами.	ный, индивидуальный	
48			Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые упражнения и комплекс УГГ. - выполнять упражнение в равновесии на бревне.		
49			Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.	Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Подвижные игры.			
50		Лыжная подготовка (19 часов)	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме, о дыхании при передвижении на дистанции. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции 1 км с переменной скоростью.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме, о дыхании при передвижении на дистанции. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции 1 км с переменной скоростью.	Учащиеся должны знать: - правила поведения на уроках лыжной подготовки; - выполнять повороты на месте; - проходить дистанцию 1 км с переменной скоростью.		
51			Совершенствование скользящего шага без палок. Техника ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	Совершенствование скользящего шага без палок. Техника ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой ступающего шага и скользящего шага без палок; - проходить дистанцию 1 км со средней скоростью.		
52			Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км.	Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой ступающего шага; - проходить дистанцию 1 км.	Текущий контроль	
53			Проведение учёта по технике выполнения скользящего шага без палок.	Проведение учёта по технике выполнения скользящего шага без палок.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой скользящего шага без палок.	Текущий контроль	
54			Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке, без палок. Прохождение дистанции 1 км без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке, без палок. Прохождение дистанции 1 км без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке, без палок; - проходить дистанцию 1 км без палок;	Текущий контроль	

					- проходить дистанцию 1 км с раздельным стартом на время.		
55		Совершенствование умения в подъёмах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием.	Совершенствование умения в подъёмах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой подъёмов и спусков в средней стойке с палками, в конце спуска поворотом переступанием.	Фронтальный, индивидуальный		
56		Обучение торможению плугом со склона до 30 * без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Обучение торможению плугом со склона до 30 * без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой торможения плугом со склона до 30* без палок и с палками; - проходить дистанцию 1 км с раздельным стартом на время.	Текущий контроль		
57		Повторение с целью закрепления техники торможения плугом: в конце склона; в середине склона; после торможения в конце склона – повороты переступанием на малой скорости.	Повторение с целью закрепления техники торможения плугом: в конце склона; в середине склона; после торможения в конце склона – повороты переступанием на малой скорости.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой торможения плугом со склона до 30* без палок и с палками; в конце склона; в середине склона; после торможения в конце склона – повороты переступанием на малой скорости	Фронтальный, индивидуальный		
58		Прохождение с равномерной скоростью дистанции 1,5 км.	Прохождение с равномерной скоростью дистанции 1,5 км.	Учащиеся должны уметь: - проходить дистанцию 1,5 км с равномерной скоростью.			
59		Обучение подъёму на склон лесенкой без палок и с палками. Совершенствование торможения плугом и поворотов в конце. Игра «Пройди в ворота».	Обучение подъёму на склон лесенкой без палок и с палками. Совершенствование торможения плугом и поворотов в конце. Игра «Пройди в ворота».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой подъёма на склон лесенкой без палок и с палками; - владеть техникой торможения плугом и поворотами в конце.			
60		Совершенствование общей выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	Совершенствование общей выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км.	Учащиеся должны уметь: - проходить дистанцию 1,5 км			
61		Учёт умений торможения плугом. Совершенствование техники и скорости подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Учёт умений торможения плугом. Совершенствование техники и скорости подъёма на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой подъёма на склон и спуска без палок и с палками; - владеть техникой торможения плугом.	Текущий контроль		

62		Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой скользящего шага с палками; - пробежать дистанцию до 50 м	Фронтальный, индивидуальный	
63		Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2 км.	Учащиеся должны уметь: - проходить дистанцию до 2 км		
64		Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой скользящего шага с палками; - пробежать дистанцию до 50 м		
65		Прохождение дистанции до 2 км.	Прохождение дистанции до 2 км.	Учащиеся должны уметь: - проходить дистанцию до 2 км		
66		Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой скользящего шага с палками; - пробежать дистанцию до 50 м		
67		Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. прохождение дистанции до 2 км.	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. прохождение дистанции до 2 км.	Учащиеся должны уметь: - проходить дистанцию до 2 км		
68		Контрольный забег на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Подведение итогов занятий на лыжах.	Контрольный забег на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Подведение итогов занятий на лыжах.	Учащиеся должны уметь: - проходить дистанцию до 1 км с раздельным стартом на оценку.	Итоговый контроль	
69		Правила поведения во время занятий в зале. Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий. Игра «День и ночь». Обучение прыжку в высоту с трёх шагов разбега под углом 20 – 40*	Правила поведения во время занятий в зале. Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий. Игра «День и ночь». Обучение прыжку в высоту с трёх шагов разбега под углом 20 – 40*	Учащиеся должны знать: - правила поведения в спортивном зале; - проходить полосу препятствий; - владеть техникой прыжка с разбега под углом 20-40* в высоту с трех шагов.	Фронтальный, индивидуальный	
70		Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Охотники и утки», с волейбольными мячами.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Охотники и утки», с волейбольными мячами.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги.		

71			Совершенствование прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	Совершенствование прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу; - преодолевать полосу препятствий		
72			Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Совушка».	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги. Игра «Совушка».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом, согнув ноги.		
73			Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Подвижные игры.	Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Подвижные игры.	Учащиеся должны уметь: - преодолевать полосу препятствий с определением количества допущенных ошибок.		
74			Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом 30 – 40*. Игра «Заяц без логова» (разучивание).	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом 30 – 40*. Игра «Заяц без логова» (разучивание).	Учащиеся должны уметь: владеть техникой прыжка в высоту с разбега под углом 30-40*		
75			Проведение на оценку прыжков в высоту, оценивание двигательных действий: разбега в три шага, отталкивание удобной ногой, полёта согнув ноги и приземления на ноги. Игра «Заяц без логова».	Проведение на оценку прыжков в высоту, оценивание двигательных действий: разбега в три шага, отталкивание удобной ногой, полёта согнув ноги и приземления на ноги. Игра «Заяц без логова».	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой по прыжкам в высоту различными способами на оценку.	Текущий контроль	
76			ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом.	ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения со скакалкой, перекаты вперед и назад; - пробежать дистанцию до 3 мин.	Фронтальный, индивидуальный	
77			ОРУ с гимнастическими палками. Бег до 4 мин. Игра – эстафета с переноской предмета.	ОРУ с гимнастическими палками. Бег до 4 мин. Игра – эстафета с переноской предмета.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения с гимнастическими палками; - пробежать дистанцию до 4 мин.		
78			Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Бег до 6 мин. Подвижные игры. Итоги 3 четверти.	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Бег до 6 мин. Подвижные игры. Итоги 3 четверти.	Учащиеся должны уметь: - выполнять акробатические упражнения; - пробежать дистанцию до 4 мин.		
79			Беседа о правилах дыхания при беге и	Беседа о правилах дыхания при	Учащиеся должны знать:		

			ходьбе, о частоте дыхания в минуту. Совершенствование строевых упражнений, пройденных в 1 полугодии. Игра – эстафета с переноской предмета.	беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту. Совершенствование строевых упражнений, пройденных в 1 полугодии. Игра – эстафета с переноской предмета.	- правила дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту; - выполнять строевые упражнения		
80			Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки».	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс утренней гимнастики; - преодолевать препятствия во время ходьбы и бега до 1 мин.		
81			Повторение комплекса УГГ. Совершенствование прыжка в высоту, согнув ногу через резинку с разбегом под углом к ней. Игра «Охотники и утки».	Повторение комплекса УГГ. Совершенствование прыжка в высоту, согнув ногу через резинку с разбегом под углом к ней. Игра «Охотники и утки».	Учащиеся должны уметь: - выполнять комплекс УГГ; - владеть техникой прыжка в высоту, согнув ноги через резинку с разбега под углом к ней.		
82			Совершенствование техники разбега с 3 – 5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30 - 40*. Игра - эстафета с мячом.	Совершенствование техники разбега с 3 – 5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30 - 40*. Игра - эстафета с мячом.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту, согнув ноги под углом 30-40*с разбега.		
83			Обучение замаху из–за спины через плечо при метании в цель. Игра – эстафета с обручами между двумя командами.	Обучение замаху из – за спины через плечо при метании в цель. Игра – эстафета с обручами между двумя командами.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания мяча в цель из-за спины через плечо.		
84			ОРУ с набивными мячами 1 – 2 кг в парах. Продолжение обучения прыжку в высоту. Определение толчковой ноги, распределение учеников на места разбега.	ОРУ с набивными мячами 1 – 2 кг в парах. Продолжение обучения прыжку в высоту. Определение толчковой ноги, распределение учеников на места разбега.	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ с набивными мячами 1-2 кг в парах; - владеть техникой прыжка в высоту.		
85			Обучение метанию в цель с места. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка в высоту.	Обучение метанию в цель с места. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка в высоту.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту; - выполнять ОРУ с набивными мячами 1-2 кг в парах;		
86			Обучение положениям тела при высоком старте. Совершенствование	Обучение положениям тела при высоком старте.	Учащиеся должны уметь: владеть техникой прыжка в высоту с		

			прыжка в высоту с разбега. Игра «День и ночь».	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Игра «День и ночь».	разбега; - владеть техникой положения тела при высоком старте.		
87			Выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку. Совершенствование метания в цель с места.	Выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку. Совершенствование метания в цель с места.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в высоту на оценку; - владеть техникой метания мяча в цель с места	Текущий контроль	
88			Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование метания в цель с места. Медленный бег до 2 мин.	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование метания в цель с места. Медленный бег до 2 мин.	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ с набивными мячами 1-2 кг в парах; - владеть техникой метания мяча в цель с места; - пробежать дистанцию медленным бегом до 2 мин.	Фронтальный, индивидуальный	
89			Повторение техники высокого старта с пробежками до 10 м. Проверка на оценку метания в цель с места.	Повторение техники высокого старта с пробежками до 10 м. Проверка на оценку метания в цель с места.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой высокого старта с пробежками до 10 м; - владеть техникой метания мяча в цель с места на оценку.	Текущий контроль	
90			Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин. Игра «Воробьи – вороны».	Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин. Игра «Воробьи – вороны».	Учащиеся должны уметь: - выполнять ОРУ с набивными мячами для развития мышц плечевого пояса; - пробежать дистанцию медленным бегом до 2 мин.	Фронтальный, индивидуальный	
91			Принятие на оценку техники высокого старта. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	Принятие на оценку техники высокого старта. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Игра «Охотники и утки» с двумя мячами.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой высокого старта на оценку; - выполнять комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.	Текущий контроль	
92			Учёт по подтягиванию. Совершенствование упражнений со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок. Знакомство с игрой «Перестрелка».	Учёт по подтягиванию. Совершенствование упражнений со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок. Знакомство с игрой «Перестрелка».	Учащиеся должны уметь: - подтягиваться на оценку; - выполнять упражнения со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок.	Текущий контроль	
93			Проверка умения вести баскетбольный	Проверка умения вести	Учащиеся должны уметь:	Текущий	

			мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость.	- выполнять комплекс упражнений с гимнастическими скакалками; - владеть техникой ведения баскетбольного мяча в шаге.	контроль	
94			Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег до 3 мин. Ходьба. Учёт по бегу 3*10 м. закрепление правил игры «Перестрелка».	Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег до 3 мин. Ходьба. Учёт по бегу 3*10 м. закрепление правил игры «Перестрелка».	Учащиеся должны знать: - правила поведения на спортивной площадке; - пробежать дистанцию медленным темпом до 3 мин; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10	Фронтальный, индивидуальный	
95			Упражнения в парах на сопротивление. Обучение метанию мяча с места в парах на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	Упражнения в парах на сопротивление. Обучение метанию мяча с места в парах на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	Учащиеся должны уметь: - выполнять упражнения в парах на сопротивление; - владеть техникой метания мяча с места в парах на дальность; - владеть техникой прыжка в длину с места.		
96			Совершенствование метания мяча с места на дальность. Проведение соревнований по бегу на 30 м. Многоскоки по беговой дорожке.	Совершенствование метания мяча с места на дальность. Проведение соревнований по бегу на 30 м. Многоскоки по беговой дорожке.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания мяча с места на дальность; - выполнять многоскоки на беговой дорожке; - пробежать дистанцию 30 м наперегонки.		
97			Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки.	Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки.	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию с переменной скоростью до 50 м; - выполнять многоскоки на беговой дорожке.		
98			Повторение метания мяча на дальность и проведение учёта метания. Проведение бега в чередовании с ходьбой до 3 – 4 мин., отдых 1 – 1,5 мин.	Повторение метания мяча на дальность и проведение учёта метания. Проведение бега в чередовании с ходьбой до 33 – 4 мин., отдых 1 – 1,5 мин.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой метания мяча на дальность на оценку; - пробежать дистанцию в чередовании с ходьбой.		
99			Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.	Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу.	Учащиеся должны уметь: - владеть техникой прыжка в длину с места; - пробежать дистанцию челночным бегом 3*10 м.		

100			Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию за 6 мин; - пробежать дистанцию 30 м.	Текущий контроль	
101			Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу.	Учащиеся должны уметь: - пробежать дистанцию за 6 мин; - пробежать дистанцию 30 м.		
102			Задание на лето. Итоги года.	Задание на лето. Итоги года.	Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 3 класс.		