



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сухановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на МО
Протокол № 2
От 30.08. 2017г.
Руководитель МО
Т.М.Снигирева


Согласовано
Зам. директора по
УВР
Ю.А.Мехрякова




Рабочая программа

по физической культуре
для базового уровня:
класс 2
102 часа

Рабочая программа составлена на основе государственной программы
по физической культуре для начальной школы
2 класс Москва «Просвещение» 2010 г.

Разработчик программы
учитель начальных классов
Т.М.Снигирева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

3. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2012.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Программа 2 класса направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

В базовую часть входят:

Социально-психологические основы.

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

Легкая атлетика.

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры.

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Лыжная подготовка.

Лыжи как вид двигательной деятельности. Лыжная подготовка развивает выносливость, способствует закаливанию организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервную систему и помогает узнать мир природы.

Вариативная часть включает в себя:

Изучение элементов игры в мини-футбол:

- ведение мяча различными способами;
- передачи мяча;
- удары по мячу;
- технические приемы с мячом;
- правила игры по мини-футболу.

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

- правила игры;
- удары битой по мячу;
- ловля мяча с лету;
- бросок мячом в бегущего противника.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч); во 2 классе – 102 часа.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметные результаты:

- знание того, когда и как возникла физическая культура;

- умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием;
- умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 2 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,

- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п\п	Дата	Тема, тип урока	Решаемые проблемы; цель деятельности учителя
1	2	3	4
1		Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры (<i>постановочный</i>)	Как вести себя на уроке? Почему необходимо соблюдать технику безопасности? Цель: помочь учащимся освоить правила поведения и технику безопасности
2		Лёгкая атлетика. Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции	Как лучше выполнить упражнения? Цель: учить высокому старту, набору скорости
3		Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании	Как правильно выполнять прыжок с места в длину и отжимание из положения лежа? Цель: учить правильной технике прыжка и отжиманию от лавочки
4		Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м.	Как сохранить выносливость в беге на 500 метров? Как показать высокие результаты
5		Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя»	Как охарактеризовать технически правильное выполнение челночного бега и броска мяча? Цель: научить правильному бегу и броску мяча стоя
6		Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости	Каким должно быть положение на старте в беге на 30 м?
7		Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте	Как правильно метать малый мяч на технику? Цель: научить правильному метанию малого мяча с поворота на месте
8		Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага	Как развивать скорость на коротком отрезке и технически правильно метать мяч?
9		Развитие прыгучести – много-скоки. Метание с двух шагов	Как выполнять многократные прыжки, метание с двух шагов? Цель: учить прыжкам с ноги на ногу, сочетанию шагов в метании мяча
10		Передача мяча внутренней стороной стопы	Каково правильное положение стопы во время передачи мяча?
11		Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту»	Как выполнить сочетание шагов с поворотом? Цели: учить слитному движению шагов с поворотом корпуса; ознакомить с правилами игры в «Русскую лапту»
12		Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка»	Как укрепить стопы, развивать дыхательную систему. Цель: учить правильному выполнению прыжков со скакалкой
13		Остановка и передача мяча, силовое многоборье	Какими должны быть осознанные действия в правильной остановке мяча? Цель: научить остановке мяча стопой и передаче мяча

14		Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель	Как правильно выполнить повороты? Цели: учить поворотам на-право и налево на пятке од-ной и носке другой ноги; развивать глазомер в метании в цель
15		Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Как выполнить поворотов направо и налево в шеренге? Цель: способствовать закреплению навыка в поворотах на месте в шеренге, развитию глазомера
16		Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах	Какими навыками важно овладеть в действиях по мини-футболу? (<i>Передача и остановка мяча.</i>) Цель: закрепить элементы передачи и остановки мяча
17		Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах	Каким должен быть строевой шаг в колонне? Как произвести расчет на первый второй в шеренге? Цель: закрепить навык строевой подготовки в шеренге и колонне
18		Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя	Как укрепить мышцы спины и верхнего плечевого пояса в броске мяча? Цель: научить технически правильно выполнять бросок мяча из положения стоя
19		Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча	Что сложного в метании малого мяча в стену на дальность отскока? Цель: научить правильной технике метания мяча на дальность отскока от стены
20		Развитие быстроты и координации в подвижных играх (на примере «Русской лапты»). Правила игры в «Русскую лапту»	Как развить быстроту мышления и координацию в играх? Цель: научить в подвижных играх быстро ориентироваться со сменой обстановки и решения конкретной задачи
21		Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Надо ли осознанно подходить к выполнению упражнений в поворотах на месте? Почему? Цель: научить четко и быстро выполнять упражнения при поворотах
22		Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Осаль меня»	Каковы правила ведения мяча по прямой и остановки подошвой? Цель: научить ведению мяча внутренней и внешней частью стопы и остановке подошвой
23		Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	Как выполнить построение в две шеренги? Цель: научить выполнению перестроения из шеренги по одному в шеренгу по два
24		Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой, подвижная игра – салки с приседанием	Какие будем считать правильными прыжки со скакалкой? Цель: научить правильному выполнению прыжков со скакалкой на двух ногах
25		Развитие координации при метании мяча в цель. Игра «Кто дальше выбьет кеглю»	Как следует принять правильное положение в метании? Цель: научить принимать правильное положение корпуса тела и руки при метании в цель

26		История создания современных Олимпийских игр. Проект.	Что известно об истории современных Олимпийских игр? Цель: познакомить с историей и атрибутикой Олимпийских игр
27		Ведение мяча по прямой внешней частью стопы. Подвижная игра «Отними мяч»	Какие известны правила ведения мяча в мини-футболе? Цель: научить выполнению ведения мяча внешней частью стопы
28		Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву»)	Как прыгать вверх и вниз? Цель: научить прыжкам на возвышенность и вниз
29		Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами	Как выполнять упражнения с большими мячами? Цель: научить выполнению упражнений с мячами для развития гибкости и координации
30		Передача мяча в движении и остановка	Как выполнить передачу мяча щечкой и остановку подошвой? Цели: учить ведению мяча внутренней и внешней частью стопы; закрепить навык остановки мяча подошвой
31		Техника безопасности занятий по лыжной подготовке (<i>постановка учебной задачи, поиск ее решения</i>)	Какие правила безопасности должны соблюдать на занятиях по лыжной подготовке? Цель: формировать знания о правилах поведения и техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой
32		Удар по катящемуся мячу справа и слева	Как выполнять удары по мячу? Цель: научить технике ударов по мячу справа и слева
33		Переход на лыжный стадион, перенос лыж. Одевание лыжных ботинок в крепления	Как переносят лыжи, вставляют ботинки в крепления? Цель: научить правильному переносу лыж, одеванию ботинок в крепления и подготовке лыжни
34		Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи»	Как катить на одной лыже? Цель: научить прокату на одной лыже, падению и подъему на лыжи
35		Ведение мяча правой и левой ногой по прямой. Подвижная игра «Обмани противника»	Как выполнять ведение мяча обеими ногами поочередно? Цель: научить правильному ведению мяча правой и левой ногой
36		Лыжная подготовка – скольжение на одной лыже	Как правильно ставить лыжи при одно-опорном скольжении? Цель: научить правильной постановке лыжи и скольжению на одной лыже
37		Лыжная подготовка – передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках	Как правильно поворачивать на лыжах? Какая основная стойка на лыжах? Цель: научить правильному повороту переступанием по кругу на месте; помочь освоить основную стойку на спуске
38		Ведение внутренней и внешней частью стопы, развитие координации	Почему важно правильно выполнять упражнение во время ведения? Цель: научить выполнять правильно ведение мяча стопой

39		Прокат на одной лыже и подъем способом «лестница	Как добиться устойчивого положения в прокате на одной лыже? Цель: научить прокату на одной лыже, удлиняя скольжение, правильно ставить лыжи на ребро при подъеме в гору
40		Передвижение на лыжах с поворотом. Спуск в основной стойке	Как выполнить поворот при передвижении на лыжах? Цель: научить правильному повороту вправо и влево при прокате на лыжах; закрепить навык спуска в основной стойке
41		Выполнение ударов после остановки	Как правильно выполнить удар по мячу? Цель: научить правильно выполнять удар по мячу подъемом стопы
42		Длинный прокат на толчковой ноге до 3–4 м. Развитие устойчивости при од-ноопорном скольжении	Как удерживать туловище в равновесии при смене лыж? Цель: научить длинному прокату на одной лыже – одно-опорному скольжению
43		Согласованное движение рук и ног при одноопорном скольжении	Как поддерживать ритмику поочередного движения рук и ног? Цель: научить сочетанию рук и ног в движении скользящего шага
44		Выполнение ударов после ведения мяча. Удары в цели (игра на развитие глазомера)	Как выполнять удары по мячу во время ведения? Цель: научить правильному удару по мячу, используя ориентиры
45		Прокат в скольжении на одной лыже. Подвижная игра «Пятнашки на лыжах»	Как удержаться как можно дольше в прокате на одной лыже? Цель: научить длинному прокату на одной лыже
46		Закрепление навыка скользящего шага (техника скольжения). Встречная эстафета на лыжах (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Какова должна быть подготовленность к выполнению скользящего шага? Цель: проверить умение выполнять скользящий шаг
47		Удары по воротам на точность. Игра «Повтори за мной	Как правильно и точно ударить мяч? Цель: научить точному попаданию в ориентир, цель
48		Совершенствование навыка спуска в высокой стойке	Как правильно выполнить спуск в высокой стойке? Цель: помочь учащимся овладеть навыком спуска в высокой стойке в совершенстве
49		Развитие выносливости – прохождение на лыжах дистанции 1 км в равномерном темпе	Как будете работать над совершенствованием навыка скользящего шага? Цель: научить проходить дистанцию в равномерном темпе
50		Ведение мяча правой и левой ногами поочередно по прямой	Как правильно вести мяч? Цель: научить вести мяч поочередно правой и левой ногами
51		Оценивание техники скольжения на од-ной лыже. Подвижные игры: «Кто дальше?», «Шире шаг» (<i>контроль знаний</i>)	Какими должны быть движения при скольжении на од-ной ноге? Цель: научить: контролировать свои движения при скольжении на одной лыже

52		Закрепление навыка в спуске и в подъеме (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Какая основная стойка при спуске и подъеме в гору? Цель: учить правильной стойке при спуске и подъему способом «лестница»
53		Встречные эстафеты по прямой с предметами	Цель: научить правильному чередованию движений ног и рук во время эстафеты и точной передаче эстафеты рукой
54		Удары по мячу с ходу в движении	Цель: научить правильному удару по мячу во время движения с мячом
55		Развитие выносливости – прохождение дистанции 3 км, используя скользящий шаг, подъемы и спуски с пологих гор	Как правильно выполнить попеременный ход? Цель: научить поддерживать равномерный темп при прохождении длинной дистанции, используя скользящий шаг
56		Одновременный способ ходьбы на лыжах, используя лыжные палки	Цель: научить правильной постановке палок при одновременном ходе на лыжах
57		Ведение мяча правой и левой ногами, меняя направление движения	Как вести мяч с изменением направления движения? Учить: научить контролировать мяч во время движения, сменяя ноги
58		Спуск с горы с изменением направления вправо или влево	Как выполнить поворот вправо или влево при спуске? Цель: научить выполнять поворот на спуске переступанием вправо или влево
59		Закрепление навыка в подъеме спуске с горы с передвижением попеременным ходом на равнине	О чем нужно помнить на подъемах и спусках при прохождении дистанции на лыжах? Цель: помочь освоить навыки спусков и подъемов на лыжах
60		Закрепление навыка ведения мяча, передачи, ударов по воротам в двусторонней игре	Какие элементы игры в футбол необходимо вспомнить? Цель: научить выполнять изученные элементы в двусторонней игре
61		Совершенствование лыжных ходов на дистанции 1 км	Закрепление навыков в катании на лыжах. Цель: учить контролировать свои движения при ходьбе на лыжах
62		Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости	Цель: научить составлению комплекса утренней гимнастики, лазанию по гимнастической стенке в разных направлениях
63		Спортивная игра «Русская лапта». Правила игры, расстановка участников игры (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	В чем заключаются правила и как производится расстановка участников? Цель: ознакомить с правилами и расстановкой игроков; практиковать в игровых действиях
64		Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	Как правильно выполнять упражнения на полу для сохранения равновесия? Цель: научить правильной осанке, правильному положению рук и уверенным действиям
65		Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой	Как следить за выполнением физических упражнений в домашних условиях? Цель: научить выполнять и контролировать все разученные упражнения самостоятельно, соблюдать правила безопасности

66	Техника безопасности на уроках по подвижным играм (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Что обеспечит безопасность на уроках по спортивным и подвижным играм? Цель: формировать знания о необходимости соблюдения правил безопасности в подвижных играх
67	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой	Как правильно выполнять упражнения на гимнастической лавочке? Цель: научить подлазам и перелезанию, используя технику движения рук и ног
68	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками) (<i>обобщение и систематизация знаний</i>)	Как правильно катить и принимать мяч? Цель: учить технически правильно катить мяч в цель и принимать его
69	Развитие ловкости и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие, внимательные и меткие)	Какие упражнения на развитие ловкости и координации рекомендуете выполнять своим товарищам? Цель: научить выполнять упражнения на быстроту движений в групповых занятиях
70	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости	Как выполнять упражнения для развития гибкости? Цель: ознакомить с влиянием гимнастических и акробатических упражнений на укрепление здоровья
71	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами	Как развивать быстроту движений? Цель: научить выполнять упражнения с баскетбольными мячами в групповой игре «Мяч капитану», в эстафетах
72	Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и	Как выполнять перекаты, статические упражнения? Цель: научить выполнять упражнения

73		Развитие координации в подвижных играх посредством упражнений с мячами. Игра «Метко в цель»	Как применять мячи для выполнения упражнений? Цель: научить броскам мячей в означенные предметы с изменением задач
74		Развитие координации и быстроты движения, мышления в подвижных играх «Мяч не теряй»	Как правильно выполнить упражнения на быстроту движений, следуя установленным правилам?
75		Легкая атлетика – прыжки в высоту с места, с одного шага. Прыжки на возвышенность	Как правильно выполнять толчок в прыжке с места и с одного шага? Цель: научить правильному толчку в прыжке в высоту применению прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых и координационных способностей
76		Развитие быстроты мышления в подвижных играх. «Мяч капитану», «Борьба за мяч» <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Как правильно выполнять упражнения в играх для достижения хорошего результата? Цель: научить ориентироваться в пространстве, выполняя элементы с мячом
77		Развитие координации на подвижных играх: «Кто больше?», «Передача мячей»	Как выполнять упражнения с мячами в играх? Цель: научить выполнению упражнений с переносом мячей на расстояние быстро и качественно
78		Спортивная игра «Русская лапта». Удар и ловля мяча	Как выполнять удары мячом и ловлю мячей в игре? Цель: научить правильному выполнению удара по мячу и ловли мяча
79		Подвижные игры – урок соревнование в эстафетах с мячом <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Как правильно и четко действовать во время эстафеты? Цель: научить выполнять элементы игры в эстафете, соблюдая технику безопасности
80		Развитие координации и ловкости в подвижных играх: «Бег лошадок», «Переправа» <i>(обобщение и систематизация знаний)</i>	Как правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем? Цель: научить правильно выполнять упражнения со скакалкой и обручем в играх
81		Спортивная игра «Русская лапта». Ловля и осаливание игроков противника мячом	Как ловить и осаливать мячом противника? Цель: научить ловить мяч после удара битой и осаливать им противника
82		Подвижные игры с мячами – «Мяч соседу», «Порази цель»	Как передавать и бросать мячи в фигуры? Цель: научить правильно передавать и бросать мячи
83		Подвижные игры на развитие быстроты и реакции мышления: «Найди свой предмет», «Наведи порядок»	Что надо делать при изменении игровой ситуации? Цель: научить применять полученные знания при выполнении элементов в новой ситуации
84		Легкая атлетика – развитие прыгучести	Как правильно выполнять прыжки через препятствия?
85		Подвижная игра на развитие быстроты и смекалки: «Бег по станциям», «Займи свое место»	Как развивать реакцию на быстроту и смекалку? Цель: научить выполнять упражнения в быстром темпе, реализуя основную задачу
86		Подвижные игры на внимание и быстроту мышления: «Мяч	Что нужно помнить при выполнении упражнений в командных играх?

87		Легкая атлетика – развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера	Как выполнять упражнения в метании мяча на дальность отскока от стены? Цель: научить метанию мяча в стену на дальность отскока и прокату м/мяча по прямой
88		Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «На переправе»	Как прыгать со скакалкой и через нее на высокой скорости? Цель: обучить увеличению частоты в прыжках
89		Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы	Как развивать быстроту в беге на короткие дистанции? Цель: научить набору скорости в беге на короткие дистанции
90		Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше»	Как правильно выполнять упражнения на скорости? Цель: научить четкой, ловкой и динамичной передаче эстафеты, не снижая скорости бега
91		Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки»	Как развивать гибкость и ловкость в подвижных играх? Цель: научить выполнять упражнения в играх, представляя себя животными и подражая им
92		Легкая атлетика – развитие выносливости в беге на длинные дистанции	Как развивать выносливость в беге? Цель: научить бегу в медленном темпе (кросс по местности), обращая внимание на правильное дыхание
93		Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй»	Кто объяснит технику метания мяча с места и с 1 шага? Цель: научить технике метания с места на три счета
94		Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты»	Как развивать скорость в беге? Цель: научить поддерживать набранную скорость по дистанции
95		Легкая атлетика – развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру»	Как правильно выполнять прыжки многоскоки, акцентируя положение на толчке стопой? Цель: научить правильной постановке ноги для толчка
96		Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами	Как распределять силы в беге? Цель: научить правильному дыханию во время бега на длинную дистанцию
97		Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу»	Как технически правильно выполнять метание с места? Цель: учить технике поворота корпуса в метании мяча на дальность
98		Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель.	Как правильно выполнить метание мяча на дальность? Цель: закрепить навык в метании мяча на дальность
99		Легкая атлетика – бег. Эстафета 4–50 м. Силовые упражнения с мячами	Как передавать эстафету в быстром беге? Цель: закрепить навык передачи эстафеты в беге
100		Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание (<i>контроль знаний</i>)	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Цель: проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год
101		Сравнительная характеристика подготовленности ученика.	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые

		Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места <i>(контроль знаний)</i>	упражнения? Цель: проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год
102		Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м <i>(контроль знаний)</i>	Что нужно для того, чтобы успешно выполнить тестовые упражнения? Цель: проверить физическую подготовленность учащихся за учебный год

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью 13 (тринадцать) листов
« » 2017 г.
Директор школы: Р.Ш. Тагаурова

