

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с дополнениями и изменениями),
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1576 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в ФГОС НОО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ» №373 от 06.10.2009 года,
- Письмо Министерства образования и науки РФ №08-1786 от 28.10.2015 года «О рабочих программах учебных предметов»,
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем учебном году,
- Образовательной программы МОУ Большенагаткинской СОШ,
- Учебного плана МОУ Большенагаткинской СОШ,
- Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года № 189,

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе авторской программы :Физическая культура.Рабочие программы.Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И.Лях.-4-е изд. -М. : Просвещение, 2014.

В соответствии ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. На его преподавание в 2 классе отводится 102 часа в год. В программе В. И. Ляха программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана:

- Легкая атлетика
- Подвижные игры
- Гимнастика с элементами акробатики
- Лыжная подготовка

Вариативная часть включает в себе программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

По окончании начальной школы учащиеся должны показать уровень подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1 классов направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку 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;

- выработку 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.

**Место предмета в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов.

### Количество часов на изучение предмета

Четверть	Количество недель	Количество часов
1	8	24
2	7	21
3	9	27
4	9	27
год	33	99

В классе есть дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Работа с ними строится на принципах дифференцированного подхода и индивидуального обучения, исходя из заключения психолого-медико- педагогической комиссии (ПМПК). Обеспечивается эмоциональный комфорт и контроль за динамикой успешности (неуспешности) ученика. Основными методическими принципами построения содержания учебного материала в классе являются: усиление роли практической направленности изучаемого материала, опора на жизненный опыт ребенка, соблюдение в определении объема изучаемого материала принципа необходимости и достаточности, активизация познавательной деятельности.

### **II. Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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

#### **Личностные:**

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 трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

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 коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

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.

#### **Метапредметные:**

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, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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 трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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 коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 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 здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные:**

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 трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Раздел I. Базовая часть.**

##### **Глава 1. Основы знаний о физической культуре.**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Приемы закаливания. Способы саморегуляции. Способы самоконтроля.

##### **Глава 2. Подвижные игры.**

Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развития скоростных способностей, в прыжках, скоростно-силовых способностей, метаний. На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

##### **Глава 3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Упражнения на освоение общеразвивающих упражнений, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. На освоение акробатических упражнений, висов и упоров, навыков лазания и перелазания, опорных прыжков, строевых упражнений, навыков равновесия.

##### **Глава 4. Легкоатлетические упражнения.**



Упражнения на освоение и совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков, овладение навыками метания. Развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей.

#### **Глава 5. Лыжная подготовка.**

Упражнения на освоение техники лыжных ходов, поворотов, спусков, подъёмов, торможения. Развития координационных способностей, развитие общей выносливости.

### **Раздел II. Вариативная часть.**

#### **Глава 6. Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные и спортивные игры на основе правил и технических приёмов футбола, волейбола, баскетбола. Игровые эстафеты на основе лёгкой атлетики.

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

№ п/п	Вид программного материала	2 класс
<b>I.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>
<b>1.</b>	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока.
<b>2.</b>	Подвижные игры	23
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	20
<b>4.</b>	Легкоатлетические упражнения	20
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	17
<b>II.</b>	<b>2. Вариативная часть</b>	<b>22</b>
<b>6.</b>	Подвижные и спортивные игры	22
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

#### IV. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Планируемый предметный результат
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>	
	Основы знаний о физической культуре	В процесс урока	<p><b>Обучающийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомится с физической культурой, как системой разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</li> <li>-познакомится с правилами предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организацией мест занятий, подбором одежды, обуви и инвентаря.</li> </ul> <p><b>Из истории физической культуры. Обучающийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомится с историей развития физической культуры и первых соревнований. Ознакомится с особенностями физической культуры разных народов, её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Узнает связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</li> </ul> <p><b>Физические упражнения. Обучающийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ознакомится с физическими упражнениями, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ознакомится с физической подготовкой и её связью с развитием основных физических качеств, характеристикой основных</li> </ul>

			физических качеств: силой, быстротой, выносливостью, гибкостью и равновесием. Узнает о нагрузке и её влиянием на повышение частоты сердечных сокращений.
	Подвижные игры	23	<b>Обучающийся:</b>  -Ознакомится с игровыми заданиями на основе строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
	Гимнастика с элементами акробатики	16	<b>Обучающийся:</b>  -Ознакомится с основами акробатики, организующими командами и приёмами, строевыми действиями в шеренге и колонне;  выполнением строевых команд.  -Ознакомится с упорами; седами; упражнениями в группировке; перекатами; стойками на лопатках; кувырками вперёд и назад; гимнастическим мостом.
	Легкоатлетические упражнения	20	<b>Обучающийся:</b>  -Ознакомится с основами лёгкой атлетики: прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнениями на координацию, выносливостью и быстротой. Ознакомится с беговыми упражнениями: бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  -Ознакомится с прыжковыми упражнениями: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

	Лыжная подготовка	17	<b>Обучающийся:</b>  -Ознакомится с основами лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>	
	Подвижные и спортивные игры	22	<b>Обучающийся:</b>  - Ознакомится с основами лёгкой атлетики: подвижные игры с элементами бега и прыжков.
	Всего	102	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Наимено вание раздела програм мы	Тема урока	Ко л- во ча со в	Тип урока	Элемент ы содержан ия	Результаты освоения учебного предмета			Вид контроля	Д/з	Дата проведе ния	
						Предметны е	Мета предмет ные	Личностн ые			По пл ан у	Фа кт.
1 чет. (24ч )	Легкая атлети ка 13 час.	Инструк таж по ТБ. Строевы		Вводный	Техника безопасн ости на спортивн	Знать как пробежать с высокого старта	Уметь пробежат ь с высокого	Активное включение во взаимодейс		Прыжки в длину с места		

1		е упражнения. Ходьба. Спринтерский бег, прыжки.	1		ой площадке . Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ типа зарядки. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки».		старта	твие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания				
2-3		Строевые упражнения. Ходьба. Спринтер	2	Комбинированный	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы,	Знать как пробежать ускорение до 20 м. с высокого старта	Уметь пробежать ускорение до 20 м. с	Показать правильность пробега ускорения до 20м. с		Прыжки в длину с места		

		<b>рский бег, прыжки.</b>			бега. ОРУ типа зарядки. Высокий старт. Бег с ускорени ем до 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномер ный бег 2 мин.		высокого старта	высокого старта				
<b>4-5</b>		<b>Строевы е упражне ния. Ходьба. Спринте рский бег, прыжки.</b>	2	Учетный	Строевые упражнен ия. Разновид ности ходьбы, бега. Высокий старт. Бег 30 м. ОРУ типа зарядки. Прыжки	<b>Знать</b> как пробежать с высокого старта	<b>Уметь</b> пробежат ь с высокого старта	<b>Показать</b> правильнос ть про бегания с высокого старта	Тестиров ание Бег 30 метров	Подтягив ание на высокой переклад ине(м), низкой (д)		

					по разметка м. Игра «Пятнаш ки». Равномер ный бег 3 мин.							
<b>6</b>		<b>Спринте рский бег, прыжки. Эстафет ный бег.</b>	1	Комбиниро ванный	ОРУ в движении . Прыжки с поворото м на 180. Прыжки в длину с разбега 3- 4 шагов. Подтягив ание на высокой переклад ине (м), низкой (д). Встречна я эстафета. Игра «Пятнаш ки»	<b>Знать</b> как подтягиватьс я на высокой перекладине (м), низкой (д)	<b>Уметь</b> подтягив аться на высокой переклад ине (м), низкой (д)	<b>Показать</b> правильнос ть подтягиван ия на высокой перекладин е (м), низкой (д)		Подтягив ание на высокой переклад ине(м), низкой (д)		

7		Строевые упражнения. Ходьба. Спринтерский бег, прыжки. Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-4 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини-футбол. Эстафеты с этапом 20 м.	Знать как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Уметь выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Показать правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов		Прыжки по разметкам		
---	--	---	---	-----------------	---	--	--	--	--	---------------------	--	--



8-9		Спринтерский бег, прыжки. Эстафетный бег.	2	Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини-футбол. Эстафеты с этапом	Знать как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Уметь выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Показать правильнос ть выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов	Тестирование подтягивание	Прыжки по разметкам		

					20 м.,30 м.							
10		Прыжки , метание. Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность в цель. Круговая эстафета. Игра по упрощенным правилам «Русская	Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель		Прыжки по разметкам		

					лапта»							
<b>11-12</b>		<b>Прыжки, метание. Бег на средние дистанции.</b>	2	Комбинированный	Разновидности ходьбы. равномерный бег до 3 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 500 метров. Игра «Мы-физкультурники»	Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Тестирование Бег 500 метров	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз		
<b>13</b>		<b>Метание . Бег на средние дистанции</b>	1	Учетный	История первых Олимпийских игр древности				Тестирование метания мяча	Сгибание и разгибание рук в упоре		

		<b>ии.</b>			и. Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой. Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель»					лежа 3 подхода по 5 раз		
<b>14-15</b>	<b>Подвижные и спортивные игры. 15 час.</b>	<b>Преодоление препятствий. Подвижные игры на основе футбола.</b>	<b>2</b>	<b>Вводный</b>	Правила и нормы поведения во время игры. Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега.	Знать как преодолевать малые препятствия	Уметь преодолевать малые препятствия	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз		

					Преодоле ние малых препятств ий. Игра мини- футбол по упрощен ным правилам (м), русская лапта (д).							
16		<b>Преодоле ние препятств ий. Подвижн ые игры на основе футбола.</b>	1		Значение утренней гимнасти ки. Строевые упражнен ия. . Чередова ние ходьбы и бега. ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодоле нием	Знать как преодолевать препятствия	Уметь преодоле вать препятств ия	Показать правильнос ть выполнени я преодолени я препятстви й		Комплекс утренней гимнасти ки №1		

					препятств ий. Игра мини- футбол по упрощен ным правилам (м), русская лапта (д).							
17		<b>Эстафет ный бег. Подвижн ые игры на основе баскетбо ла.</b>	1		Гигиена одежды и обуви в соответст вии с погодным и условиям и. Ходьба , бег с игровыми заданиям и. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты	Знать как ловить и передавать мяч	Уметь ловить и передава ть мяч	Показать правильнос ть выполнени я ловли и передачи мяч		Комплекс утренней гимнасти ки №1		

					с мячами. Игра «Вызов номеров»							
18-19		Подвижные игры на основе баскетбола.	2	Комбинированный	Ходьба и бег с заданиями и. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. игра «Охотники и утки»	Знать как ловить и передавать мяч в движении	Уметь ловить и передавать мяч в движении	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч в движении		Комплекс утренней гимнастики №1		
20-21		Подвижные игры на	2	Комбинированный	Строевые упражнения.	Знать как выполнять ведение мяча	Уметь выполнять	Показать правильность		Наклон вперед стоя,		

		<b>основе баскетбо ла.</b>			Перестро ения из одной в две шеренги . Ходьба и бег с игровыми заданиям и. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивног о мяча от груди. Игра «Кто дальше бросит», «Охотник и и утки»	на месте	ведение мяча на месте	выполнени я ведение мяча на месте		сидя		
<b>22</b>		<b>Подвижн ые игры на основе баскетбо ла.</b>	1		Строевые упражнен ия. Перестро ения из одной в	Знать как выполнять ведение мяча в ходьбе	Уметь выполня ть ведение мяча в ходьбе	Показать правильнос ть выполнени я ведение мяча в	Тестиров ание наклон вперед	Наклон вперед стоя, сидя		



					<p>две шеренги . Ходьба и бег игровыми заданиям и. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза»</p>			<p>ходьбе</p>				
23		<p><b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b></p>	1	Учетный	<p>Физическое упражнение и их отличия от естественных движений . Строевые упражнения</p>	<p>Знать как выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Показать правильно сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Тестирование Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Наклон вперед стоя, сидя</p>		

					ия. Размыкан ие и смыкание приставн ым шагом. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. . Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза»							
24		Подвижн	1	Комбиниро	Строчные	Знать как	Уметь	Показать		Прыжки		

		<b>ые игры на основе баскетбо ла.</b>		ванный	упражнен ия. Размыкан ие и смыкание приставн ым шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиям и. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини- баскетбол »	выполнять бросок мяча в щит	выполня ть бросок мяча в щит	правильнос ть выполнени я броска мяча в щит		через скакалку 20-40 раз.		
<b>2</b>				Комбиниро	Строевые	Знать как	Уметь	Показать	Тестиров	Прыжки		

чет. (21ч) 25-26		Подвижные игры на основе баскетбола.	2	ванный	упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями и. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат. Игра мини-баскетбол.	выполнять ведение мяча по прямой в беге	выполнять ведение мяча в беге по прямой	правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой	ание Поднимание туловища	через скакалку 20-40 раз.		
------------------------	--	--------------------------------------	---	--------	--	---	---	---	--------------------------	---------------------------	--	--

27-28		Подвижные игры на основе баскетбола.	2		Ходьба и бег с игровыми заданиями и. ОРУ в движении . Ведение мяча в ходьбе по прямой. Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам .	Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге	Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой	Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой		Прыжки через скакалку 20-40 раз.		
29	Гимнастика 17 час.	Инструкция по Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые	1	Вводный	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать правильность выполнения кувырка вперед		Перекаты на живот-на спину.		

		упражнения. Акробатика.			ий. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики. Перекаты . Кувырок вперед. Эстафеты со скакалкой , с большим и гимнастическими мячами.							
--	--	----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

					Игра «Угадай , кто подходит »							
30		Акробат ика. Лазания, перелеза ния. Строевы е упражне ния.	1	Комбиниро ванный	Ходьба, бег, прыжки, лазание – как жизненно важные способы передвиж ения. Строевые упражнен ия. Размыкан ие и смыкание приставн ым шагом. Расчет на первый второй. Сочетани е танцеваль ных шагов с	Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги	Уметь выполня ть стойку на лопатках согнув ноги	Показать правильнос ть выполнени я стойки на лопатках согнув ноги		Поворот ы на месте. Шаг польки		

					<p>ходьбой. ОРУ типа утренней гимнасти ки. Перекаты . Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Посадка картофел я», «Лиса в куратник е»</p>							
31-32		Строевы е упражне ния. Акробат ика.	2		<p>Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонабл юдения. Строевые упражнен ия. Размыкан ие и смыкание</p>	<p>Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги</p>	<p>Уметь выполня ть стойку на лопатках согнув ноги</p>	<p>Показать правильнос ть выполнени я стойки на лопатках согнув ноги</p>		<p>Перекаты на живот- на спину.</p>		



					приставн ым шагом. Расчет на первый второй. Сочетани е танцеваль ных шагов с ходьбой. ОРУ со скакалкой . Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев . Игра «Посадка картофел я», «Угадай, кто подходил »							
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

33-34		Строевые упражнения. Акробатика.	2	Комбинированный	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	Знать как выполнять кувырок в сторону	Уметь выполнять кувырок в сторону	Показать правильность выполнения кувырка в сторону		Перекаты на живот-на спину.		
-------	--	----------------------------------	---	-----------------	--	---------------------------------------	-----------------------------------	--	--	-----------------------------	--	--

					В. Эстафеты с элемента ми акробати ки.							
35		<b>Строевы е упражне ния. Акробат ика. Висы и упоры. Лазания.</b>	1	Учетный	Влияние физическ их упражнен ий на осанку. Строевые упражнен ия. Перестро ение из колонны по одному в колонну по два. Сочетани е танцеваль ных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалка	Знать как выполнять акробатичес кие соединения из разученных элементов	Уметь выполня ть акробати ческие соедине ния из разученн ых элементо в	Показать правильнос ть выполнени я акробатиче ских соединений из разученных элементов	Зачет Акробати ческие упражнен ия	Комплекс упражнен ий на профиллак тику плоскост опия		

					ми. Кувырок в сторону. Акробати ческие соединен ия из разученн ых элементо в. Поднима ние туловища . Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнасти ческой лестнице. Эстафеты с преодоле нием препятств ий.							
36-		Акробат	2	Комбиниро	Название	Знать как	Уметь	Показать		Поднима		

37		ика. Висы и упоры. Лазания, перелезания.		ванный	гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ с обручами . Акробатические соединения из разученных элементов. Наклон вперед.	выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе		ние прямых ног сидя на полу		
----	--	--	--	--------	--	--	--	--	--	-----------------------------	--	--

					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»							
38		Строевые упражнения	1	Комбинированный	Строевые упражнения.	Знать как выполнять лазанье по	Уметь выполнять	Показать правильность		Поднимание прямых		

		<p><b>ния.</b>  <b>Висы и упоры.</b>  <b>Лазания, перелезания.</b></p>			<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями и. Ору с обручами . Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых</p>	<p>наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе</p>	<p>лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе</p>	<p>выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе</p>		<p>ног сидя на полу</p>		
--	--	--	--	--	---	--	---	--	--	-------------------------	--	--

					ног. Игра «Выталкивание из круга», «Угадай, чей голосок»							
39		<b>Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазания, перелезания.</b>	1	Учетный	Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями и. Ору с обручами . Лазанье по гимнасти	Знать как выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись	Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись	Показать правильно выполнять лазанья по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись	Зачет Лазанья по наклонной гимнастической скамейке	Поднимание прямых ног сидя на полу		



					ческой стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе, лежа согнувшись. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Угадай чей голосок».							
40		Строевые упражнения. Висы и упоры. Лазания, перелезания.	1	Комбинированный	Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные	Знать как выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня	Уметь выполнять лазанье по канату. Перелезание через	Показать правильно выполнение лазанья по канату. Перелезание через	Зачет Подтягивание в висе лежа	Комплекс упражнений на на осанку.		

					<p>ориентир ы. Ходьба, бег с заданиям и. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалка ми. Подтягив ание в весе , лежа согнувши сь. Перелеза ние через коня. Игра «Перека т и быстрее мяч»</p>		коня	коня				
41		Строевы е упражне ния. Лазания, перелеза	1		Строевые упражнен ия. В колонне по одному	Знать как выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной	Уметь выполня ть лазанье по канату.	Показать правильнос ть выполнени я лазанья по		Стойка на двух и одной ноге с закрытым и глазами		

		ния.			на указанны е ориентир ы. Ходьба, бег с заданиям и. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытым и глазами. Перелеза ние через коня. Игра «Перека т и быстрее мяч»	ноге с закрытыми глазам	Стойка на двух и одной ноге с закрыты ми глазами	канату. Стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами				
42		Строевы е упражне ния. Лазания, перелеза	1	Комбиниро ванный	Способы самоконт роля. Строевые упражнен ия. В	Знать как выполнять лазанье по канату.	Уметь выполня ть лазанье по канату.	Показать правильнос ть выполнени я лазанья по		Стойка на двух и одной ноге с закрытым и глазами		

		<p><b>ния.</b>  <b>Упражне</b>  <b>ния на</b>  <b>равновес</b>  <b>ие.</b></p>			<p>колонне  по  одному  на  указанны  е  ориентир  ы.  Ходьба,  бег с  заданиям  и. ОРУ с  мячами.  Лазанье  по канату.  Ходьба  по рейке  гимнасти  ческой  скамейке,  бревну,  перешаги  вания  через  набивные  мячи.  Игровые  задания  на  гимнасти  ческом  бревне</p>			<p>канату.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--	----------------	--	--	--	--	--	--

43		Строевые упражнения. Лазания, перелезания. Упражнения на равновесие .	1	Комбинированный	Строевые упражнения. Команда «на два (четыре) шага разомкнитесь!» Ходьба, бег с заданиями и. ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату.	Знать как выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи	Уметь выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи	Показать правильно выполнение ходьбы по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи	Зачет Лазанье по канату	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами		

					Игра «Бой петухов»							
44		<b>Строевы е упражнения. Гимнаст ические упражнения приклад ного характер а.</b>	1	Учетный	Строевые упражнения. Команда «на два (четыре) шага разомкни сь!» Ходьба, бег с заданиям и. ОРУ координа ционной сложност и. Ходьба по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Гимнасти ческая полоса препятств	Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Уметь выполня ть поворот ы кругом стоя и при ходьбе на носках.	Показать правильнос ть выполнени я поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках.	Зачет Ходьба по рейке гимнасти ческой скамейке	Упражне ния на равновес ие		

					ий на формиров ание правильн ой осанки и профилак тике плоскост опия. Игра «Класс»							
45		<b>Строевы е упражне ния. Гимнаст ические упражне ния приклад ного характер а.</b>	1		Строевые упражнен ия. В колонне по одному на указанны е ориентир ы .Команда «на два (четыре) шага разомкни сь!» Ходьба, бег с заданиям	Знать как выполнять повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Уметь выполня ть поворот ы кругом стоя и при ходьбе на носках.	Показать правильнос ть выполнени я поворотов кругом стоя и при ходьбе на носках.	Зачет Ходьба по рейке гимнасти ческой скамейке	Упражне ния на равновес ие		

					и. ОРУ координа ционной сложност и. Гимнасти ческая полоса препятств ий на развитие физическ их качеств быстроты , силы, гибкости. Игра «Класс»							
<b>3 чет. (30ч ) 46</b>	<b>Лыжна я подгот овка 21 час.</b>	<b>Инструк таж по Т.Б. на уроках лыжной подготов ки. Строевы е упражне ния.</b>	<b>1</b>	<b>Вводный</b>	Техника безопасн ости на уроках лыжной  Подготов ки. Строевые упражнен ия. Повороты на месте.	Знать как выполнять повороты на месте	Уметь выполня ть поворот ы на месте.	Показать правильнос ть выполнени я поворотов на месте.		Приседан ия на полной столе 10- 20 раз.		



47-48		Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	2	Комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Знать как выполнять ступающий шаг без палок.	Уметь выполнять ступающий шаг без палок.	Показать правильность выполнения ступающего шага без палок.		Приседания на полной стопе 10-20 раз.		
49		Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	Комбинированный	Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание	Знать как выполнять ступающий шаг без палок.	Уметь выполнять ступающий шаг без палок.	Показать правильность выполнения ступающего шага без палок.		Приседания на полной стопе 10-20 раз.		

					е лыж. Построен ие с лыжами. Повороты на месте. Ступающ ий шаг с палками. Игра «Попади в ворота»							
50		<b>Скольз ящий шаг без палок. Поворот ы на месте.</b>	1	Комбиниро ванный	Подбор лыжного инвентар я. Переноск а и надевани е лыж. Построен ие с лыжами. Повороты на месте. Скользящ ий шаг без палок. Игра «Попади в ворота»	Знать как выполнять Скользящий шаг без палок.	Уметь выполня ть скользя щий шаг без палок.	Показать правильнос ть выполнени я скользящег о шага без палок.		Приседан ия на носках 10-20 раз.		

51-52		Скольз щий шаг с палками . Подъ ем ы. По ворот ы.	2	Комбини ро ванный	Значение занятиям и лыжами для укреплен ия здоровья. Подбор лыжного инвентар я. Построен ие с лыжами. Повороты на месте. Скольз ящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Попади в ворота»	Знать как выполнять скользящий шаг с палками.	Уметь выполня ть скользя щий шаг с палками.	Показать правильнос ть выполнени я скользящег о шага с палками.		Приседан ия на носах 10-20 раз.		
53		Скольз щий шаг с палками . Подъ ем ы. По ворот	1	Комбини ро ванный	Повороты на месте. Скольз ящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра	Знать как выполнять подъем лесенкой	Уметь выполня ть подъем лесенкой	Показать правильнос ть выполнени я подъема лесенкой		Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа на полу		

		<b>ы.</b>			«Салки», «Кто быстрее взойдет на гору».							
<b>54- 55</b>		<b>Поворот ы. Подъем ы. Скользя щий шаг.</b>	2	Учетный	Скользящ ий шаг с палками. Повороты на месте. Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет на гору».	Знать как выполнять подъем лесенкой	Уметь выполня ть подъем лесенкой	Показать правильнос ть выполнени я подъема лесенкой	Зачет Подъем лесенкой	Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа на полу		
<b>56- 57</b>		<b>Спуски и подъёмы . Скользя щий шаг.</b>	2	Комбиниро ванный	Скользящ ий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольш их склонов. «Кто быстрее взойдет на гору».	Знать как выполнять попеременно двухшажн ый ход без палок	Уметь выполня ть поперем енно двухшаж ный ход без палок	Показать правильнос ть выполнени я попеременн о двухшажн го хода без палок		Сгибание и разгибан ие рук в упоре лежа на полу		
<b>58</b>		<b>Спуски, подъёмы ,</b>	1	Комбиниро ванный	Повороты на месте переступа	Знать как выполнять попеременно	Уметь выполня ть	Показать правильнос ть		Комплекс утренней гимнасти		

		<b>повороты. Ступающий и скользящий шаг.</b>			нием. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. «Кто быстрее взойдет на гору».	двухшажный ход с палками Спуск с небольшого склона	попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона	выполнения попеременно двухшажного хода с палками Спуска с небольшого склона		ки 2		
<b>59-60</b>		<b>Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты.</b>	2	Комбинированный	Повороты на месте.. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Эстафеты	Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками Спуск с небольшого склона	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона	Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками Спуска с небольшого склона		Комплекс утренней гимнастики		

					на лыжах с палками и без палок.							
<b>61-62</b>		<b>Поперечно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.</b>	2	Комбинированный	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками Спуск с небольшого склона	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками. Спуск с небольшого склона	Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками Спуска с небольшого склона		Комплекс утренней гимнастики		
<b>63</b>		<b>Поперечно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.</b>	1		Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками. Повороты	Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.	Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с		Комплекс утренней гимнастики		

					переступанием. Дистанция 1 км .			палками				
64		Поперем енно двухшаж ный ход. Спуски, подъёмы , поворот ы.	1	Комбиниро ванный	Построен ие на лыжах. Повороты переступа нием. Прохожде ние дистанци и 1,5 км.	Знать как выполнять повороты переступани ем	Уметь выполня ть поворот ы переступ анием	Показать правильнос ть поворотов переступан ием		Комплекс упражнений для силы рук (карточки )		
65		Ступаю щий, скользя щий шаг. Поперем енно двухшаж ный ход. Спуски. Подъём ы. Поворот ы.	1	Комбиниро ванный	Построен ие на лыжах. Повороты переступа нием. Прохожде ние дистанци и 1,5 км.	Знать как выполнять прохождение дистанции 1 км	Уметь выполня ть прохожд ение дистанц ии 1 км	Показать правильнос ть прохожден ия дистанции 1 км		Комплекс упражнений для силы рук (карточки )		
66		Ступаю щий, скользя щий шаг.	1	Учетный	Построен ие на лыжах. Повороты	Знать как выполнять прохождение дистанции 1	Уметь выполня ть прохожд	Показать правильнос ть выполнени	Зачет Дистанци я 1 км. на результат.	Комплекс упражнений для силы рук		

		<b>Поперем енно двухшаж ный ход. Спуски. Подъём ы. Поворот ы.</b>			переступа нием. Прохожде ние дистанци и 1 км на результат. Эстафета на лыжах.	км на результат	ение дистанц ии 1 км на результат	я прохожден ия дистанции 1 км на результат		(карточки )		
<b>67</b>	<b>Подви жные и спорти вные игры. 9 час.</b>	<b>Подвижн ые игры на основе волейбол а.</b>	1	Вводный	Приемы закаливан ия. Строевые упражнен ия повторен ие 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиям и. ОРУ в движении . Ловля и передача мяча в движении	Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении	Уметь выполня ть ловлю и передачу мяча в движени и	Показать правильнос ть выполнени я ловли и передачи мяча в движении		Приседан ия на полной столе 20- 30 раз.		



					с параллельным смещением игроков. Игра пионербол.							
68		Подвижные игры на основе волейбола.	1	Комбинированный	Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями и. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты	Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении и с параллельным смещением игроков	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		Приседания на полной стопе 20-30 раз.		

					с мячами.							
69		Подвижные игры на основе волейбола.	1		Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями и. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол.	Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении и с параллельным смещением игроков	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков		Приседания на полной стопе 20-30 раз.		
70-71		Строевые упражнения. Гимнастические	2		Строевые упражнения повторение 2 четверти.	Знать как преодолевать полосу препятствий	Уметь преодолевать полосу препятствий	Показать правильное преодоление полосы препятствий		Наклон вперед		

		<b>упражнения прикладного характера.</b>			Ходьба, бег с игровыми заданиями и. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра «прокати быстрее мяч».							
<b>72</b>		<b>Подвижные игры на основе баскетбола.</b>	1	Вводный	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями и. ОРУ в парах. Броски	Знать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков	Уметь применять правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков	Показать правильное бросание набивного мяча		Наклон вперед		

					набивног о мяча в цель. Ведение мяча в движении шагом, в беге по прямой. Игра «Мини- баскетбол ».							
73		<b>Подвижн ые игры на основе  баскетбо ла.</b>	1	Комбиниро ванный	Строевые упражнен ия повторен ие 2 четверти. Ходьба, бег с заданиям и. ОРУ в парах. Челночн ый бег 3х10 м. Броски набивног о мяча в цель. Ведение	Знать как правильно вести мяч по прямой	Уметь применя ть Ведение мяча по прямой	Показать правильное ведение мяча по прямой		Наклон вперед		

					мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол»							
74		Подвижные игры на основе баскетбола.	1		Организация двигательного режима в течении дня. Ходьба с заданиям и для рук, ног. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой . Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиям	Знать как выполнять наклон вперед	Уметь выполнять наклон	Показать правильное выполнение наклона вперед	Тестирование Наклон вперед	Прыжки через скакалку от 20 до 40 раз.		

					и. Игра «Мини-баскетбол».							
75		Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Комбинированный	Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями и. Броски мяча в щит, кольцо. Поднимание туловища	Знать как выполнять поднимание туловища на результат	Уметь выполнять поднимание туловища на результат	Показать правильное выполнение поднимания туловища на результат	тестирование Поднимание туловища	Прыжки в длину с места		
4 чет. (24ч) 76-77	Легкая атлетика. 8 час.	Инструкция по Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Ходьба.	2	Вводный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой	Знать как выполнять прыжки в длину с места на результат	Уметь выполнять прыжки в длину с места на результат	Показать правильное выполнение прыжков в длину с места на результат	Тестирование Прыжки в длину с места	Прыжки через скакалку 20-40 раз.		

		<b>Спринтерский бег. Прыжки</b> .			. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде», «Удочка», «Передал –садись».		т					
<b>78-79</b>		<b>Ходьба. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки</b> .	2	Учетный	Ходьба с заданиями и. Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3х10м. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки через длинную	Знать как выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега; технику выполнения челночного бега.	Уметь выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега; уметь выполнять технику челночного бега.	Показать правильное выполнение прыжков в высоту с 4-5 шагов разбега. Показать правильное выполнение пробегания челночного бега	Зачет Прыжки в высоту с разбега	Прыжки через скакалку 20-40 раз.		

					<p>вращающ уюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4- 5 шагов. Линейная эстафета с этапом 30м. с передачей эстафетн ой палочки. Подвижн ые игры «Прыгаю щие воробушк и», «Ловишк и с ленточка ми».</p>							
<b>80- 81</b>		<b>Спринте рский бег. Эстафет ный бег. Метание малого</b>	2	Учетный	<p>Техника безопасн ости при метаниях мяча. Ходьба, бег с</p>	<p>Знать как выполнять бег 30 м. с высокого старта. Знать как выполнять</p>	<p>Уметь выполня ть бег 30м с высокого старта. Уметь</p>	<p>Показать правильное выполнени е бега 30м с высокого старта. Показать</p>	<p>Зачет Бег с высокого старта 30м.</p>	<p>Ускорени е 3 по 15 метров</p>		



		<p><b>мяча.</b> <b>Прыжки</b> <b>.</b></p>			<p>изменени ем направле ния. ОРУ в движении . Бег с высокого старта 30м на результат. Метание малого мяча в вертикаль ную и горизонта льную цель. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета с предмета ми, с этапом 30м. Игра «Русская лапта» Игра</p>	<p>метание мяча в вертикальну ю и горизонталь ную цель.</p>	<p>выполня ть метание мяча в вертикал ьную и горизонт альную цель.</p>	<p>правильное выполнени е метания мяча в вертикальн ую и горизонтал ьную цель.</p>				
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

					«Охотник и и утки». Игра «боулинг».							
82-83		Ходьба, бег. Метание . Прыжки .	2	Учетный	Ходьба, бег с различными заданиями и. ОРУ в движении . Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание малого мяча на дальность . Прыжки в длину с разбега. Шестиминутный бег.	Знать как выполнять метание мяча на дальность.	Уметь выполнять метание мяча на дальность .	Показать правильное выполнение метания мяча на дальность.	Зачет Метание малого мяча на дальность	Челночный бег 2х10 м		

					Игра «Русская лапта», «Метко в цель», «Гонка мячей».							
84-85	Подвижные и спортивные игры. 19 час.	Подвижные игры.	2	Комбинированный	Ходьба, бег с различными заданиями и. ОРУ в движении  Подвижные игры «Космонавты», «Метко в цель», «Салки». Эстафеты с предметами, с этапом 30м.	<b>Знать</b> как выполнять передачу эстафетной палочки.	<b>Уметь</b> выполнять передачу эстафетной палочки.	<b>Показать</b> правильное выполнение передачи эстафетной палочки.		Прыжки через скакалку 20-40 раз.		
86-87		Подвижные игры.	2	Комбинированный	Ходьба, бег с различными	<b>Знать</b> названия подвижных игр,	<b>Уметь</b> выполнять,	Активное включение во		Прыжки через скакалку		

					ми заданиям и. ОРУ в движении . Подвижные игры «Удочка», «Гонка мячей», «День и ночь», «Точный расчёт», «Школа мяча».	их правила.	действовать по правилам игры, уметь объяснить правила игры другим.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, взаимовыручки.		20-40 раз.		
88-89		Подвижные игры.	2	Комбинированный	Ходьба, бег с различными заданиям и. ОРУ в движении . Игры «Ловишка с ленточками», «Лиса в курятнике», «Часовые					Прыжки через скакалку 20-40 раз.		

					и разведчик и», «Метко в цель».							
90- 91		Подвижн ые игры.	2	Комбиниро ванный	Ходьба, бег с различны ми заданиям и. ОРУ в кругу. Подвижн ые игры «Вызов номеров» , «Смена сторон», «Удочка прыжкова я», «Школа мяча». Встречны е эстафеты с этапом 20м.	Знать как выполнять передачу эстафетной палочки	Уметь выполня ть передачу эстафетн ой палочки	Показать правильное выполнени е передачи эстафетной палочки		Ускорени е 3 по 20 метров		
92-		Подвижн	2	Комбиниро	Ходьба с	Знать как	Уметь	Показать		Прыжки		

93		ые игры.		ванный	игровыми заданиям и. Ору в движении . Подвижные игры «Послушный мяч», «Гонка мячей», «Берег-море», «эстафеты зверей». Игра мини-футбол.	играть в мини-футбол	игра в мини-футбол	знание игры в мини-футбол		через скакалку 20-40 раз.		
94-95		Подвижные игры.	2	Комбинированный	Ходьба с игровыми заданиям и. Ору в движении . Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта».	Знать названия подвижных игр, их правила.	Уметь выполнять по правилам игры, уметь объяснить правила игры	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопом		Прыжки через скакалку 30-50 раз.		

					Игра «Боулинг», «Мяч в корзину». Игра мини-футбол.		другим.	ости и сопереживания, взаимовыручки.				
96-97		Подвижные игры.	2	Комбинированный	Ходьба с игровыми заданиями и ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта». Подвижные игры «Пятнашки», «воробы-вороны», «Невод», «Третий лишний». Игра мини-футбол.	Знать как играть в мини-футбол	Уметь играть в мини-футбол	Показать знание игры в мини-футбол		Прыжки через скакалку 30-50 раз.		

98-99		Подвижные игры.	2	Комбинированный	Ходьба, бег с игровыми заданиями и. ОРУ в движении . Подвижные игры: «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Гонка мячей», «День и ночь», «Метко в цель», «Удочка», «Передал-садись». Игра «Боулинг», «Ловишка с ленточками». Русские народные	Знать названия подвижных игр, их правила.	Уметь выполнять, действовать по правилам игры, уметь объяснить правила игры другим.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества, взаимовыручки.		Прыжки через скакалку 30-50 раз		



					подвижные игры «Горелки», «Лапта». Игра мини футбол.							
<b>100 - 102</b>		<b>Подвижные игры.</b>	<b>3</b>	Комбинированный	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Русские народные подвижные игры «Горелки», «Лапта». Подвижные игры «Пятнашки», «воробы-вороны», «Невод», «Третий лишний». Игра мини-футбол.	<b>Знать</b> как играть в мини-футбол	<b>Уметь</b> игра в мини-футбол	<b>Показать</b> знание игры в мини-футбол		Прыжки через скакалку 30-50 раз		



