



**Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО
И ОБСУЖДЕНО»
Заседание ПС
Протокол № 5
14 мая 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Мехедова Т.А. /  /
14 мая 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ
«Гимназия им. А.Невского»
Арутюнова К.Х. /  /
Приказ № 16/2
14 мая 2021г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»**

2 класс

3 часа в неделю, 102 часа в год

2021-2022 уч.год

**Частное общеобразовательное учреждение
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО
И ОБСУЖДЕНО»
Заседание ПС
Протокол № 5
14 мая 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР
Мехедова Т.А. / /
14 мая 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ЧОУ
«Гимназия им. А.Невского»
Арутюнова К.Х. / /
Приказ № 16/2
14 мая 2021г.

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»**

2 класс

3 часа в неделю, 102 часа в год

2021-2022 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Учебного плана ЧОУ «Гимназия имени А. Невского» на текущий учебный год.
5. основной образовательной программы начального общего образования ЧОУ «Гимназия имени А. Невского»;
6. Письма Минобразования РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа

физической культуры

7. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2011
8. Концепции УМК «Перспектива».

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

Способы физкультурной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

Прикладно-гимнастические упражнения: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа.

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход;

Спуски: в низкой стойке.

Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,

Торможение: “плугом”.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты (типа: “Веребочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”).

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

На материале лыжной подготовки: “Попади в ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

На материале спортивных игр:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

Иметь представления:

- об истории первых Олимпийских игр;
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультурных пауз (физкультурных минуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

Уметь:

- измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,
- выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для

профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития

основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

- демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Учебно-тематическое планирование по физической культуре

Класс 2

Количество часов: 102 часа; в неделю 3 часа

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Дом. задание	ПРОВЕДЕНО	
								план	факт
1	Основы знаний о физкультурной деятельности. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Фронтальный	Текущий	Знать физические упражнения, их отличие от естественных движений; основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	Знать значение физкультуры для человека.		
2	Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Тренироваться в строевых упражнениях.		
3	Способы физкультурной деятельности Составление режима дня. Подвижные игры	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Знать режим дня и его планирование	Выполнять упражнения для улучшения осанки		
4	<i>Лёгкая атлетика</i> Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Знать бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд), из различных ИП и с разным положением рук. : равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов	Знать правила новых подвижных игр		

5	Беговые упражнения. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять высокий старт с опорой на одну руку. Знать спец-ые беговые упражнения. Обучение движениям.	Развивать выносливость		
6	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – змейкой. Игра «Заяц без дома»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	Учится ходить на пятках и носках		
7	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – по кругу. Игра «Космонавты»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Повторить упражнения для развития правильной осанки		
8	Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением – спиной вперед. Игра «Мышеловка»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
9	Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Вызов номеров»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
10	Беговые упражнения. Игра «Третий лишний»	1	Урок закрепления знаний	Групповой	Текущий	Знать подвижную игру подвижную игру «Охота на куропаток», «Перебежки под обстрелом». Обучать ловле и передаче мяча.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
11	Бег с разным положением рук. Игра «У медведя во бору»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	тренироваться в челночном беге		
12	Равномерный бег с последующим ускорением.		Урок комплексного		Зачет - бег 30 м с высокого	Осваивать технику бега	Выполнять упражнения по		

	Игра «Тише едешь, дальше будешь».		применения ЗУН учащихся		старта	различными способами.	строевой подготовке		
13	Беговые упражнения.	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
14	Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Групповой	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
15	Беговые упражнения. Бег с изменением частоты шагов. Игра «Космонавты»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
16	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Осваивать технику броска	Тренироваться в выполнении строевых упражнений		
17	Броски большого мяча на дальность. Игра «Мяч соседу»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику броска	Тренироваться в выполнении строевых упражнений		
18	Броски большого мяча. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска	Выполнять упражнения на развитие внимания		
19	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска	Выполнять общеразвивающие упражнения		

20	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Групповой	Тест – бросок большого мяча на дальность двумя руками	Осваивать технику броска различными способами.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
21	Урок – соревнование. Эстафеты	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Зачёт - бег	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять лёгкоатлетические упражнения; правильно выполнять технику прыжка в длину с места; выполнять основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
22	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники- спортсмены»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	Тренироваться в строевых упражнениях		
23	Подвижные игры с элементами строевых упражнений. Игра «Море волнуется»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Тренироваться в строевых упражнениях		
24	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь излагать правила и условия проведения подвижных игр	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
25	Подвижные игры. Игра «Волна».	1	Совершенствование и углубление знаний,	Индивидуальный	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Знать правила новых подвижных игр		

			умений.						
26	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай чей голос»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Групповой	Текущий	Уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Развивать выносливость		
27	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Тренироваться в передаче мяча		
28\1	<i>Спортивные игры.</i> Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Оздоровительные формы занятий. Комплекс утренней гимнастики.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	Повторить упражнения для развития правильной осанки		
29/2	Волейбол. Знания о физической культуре. История возникновения Олимпийских игр.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Групповой	Текущий	Иметь представление о возникновении Олимпийских игр. Уметь моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств	Знать виды спорта		
30/3	Волейбол. Игра «Передача мяча». Способы физической деятельности. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Зачёт – ОРУ	Уметь выполнять простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Знать правила закаливания		
31/4	<i>Подвижные игры.</i>	1	Урок	Фронтальный	Текущий	Осваивать универсальные умения в	Выполнять		

	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»		комплексного применения ЗУН учащихся	ый		самостоятельной организации и проведении подвижных игр	упражнения на развитие координации движения		
32/5	Игры с прыжками. Игра «Пустое место»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Групповой	Текущий	Уметь излагать правила и условия проведения подвижных игр	Выполнять упражнения на развитие выносливости		
33/6	Игры с мячом. Игра «Гонка мячей»	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Выполнять упражнения на развитие выносливости		
34/7	Игры на развитие выносливости. Игра «Мяч капитану»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
35/8	Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты.	1	Урок закрепления знаний	Групповой	Текущий	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Тренироваться в прыжках через скакалку		
36/9	Гимнастика. Основные команды и приёмы. Игра «Волна».	1	Изучение нового материала.	Групповой	Текущий	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Выполнять упражнения по строевой подготовке		
37/10	Гимнастика. Повороты. Игра «По местам»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Выполнять упражнения на развитие внимания		
38/11	Гимнастика. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Передвижение в колонне. Игра «Вызов номеров»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Выполнять общеразвивающие упражнения		

39/12	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упоры. Игра «Верёвочка»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
40/13	Гимнастика. Седы и перекаты. Игра «Неудобный бросок»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности	Выполнять упражнения на развитие внимания		
41/14	Гимнастика. Акробатические комбинации. Стойки на лопатках. Игра «Космонавты»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
42/15	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекаты – поле»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Развивать физические качества	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
43/16	Гимнастика. Висы. Эстафеты.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Тестирование - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Уметь различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
44/17	Гимнастика. Игра «Конники- спортсмены»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
45/18	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Выполнять общеразвивающие упражнения		

46/19	Гимнастика. Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Мышеловка»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
47/20	Спортивные игры. Баскетбол. Оздоровительные формы занятий. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Изучение нового материала	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств	Упражняться в ведении мяча в шаге		
48/21	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игра «Мяч среднему»	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Групповой	Текущий	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Упражняться в ведении мяча в шаге		
49/1	Лыжная подготовка. Вводный. Ознакомление с правилами безопасности на лыжах.	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Фронтальный	Текущий	Знать о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями на улице, на лыжах; знать технику передвижения и торможения на лыжах.	Кататься на лыжах.		
50/2	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Игра «Проехать через ворота»	1	Урок изучения и первичного закрепления новых знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь спускаться со склона. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Кататься на лыжах.		
51/3	Лыжные гонки. Игра «Проехать через ворота»	1	Урок закрепления знаний	Фронтальный	Текущий	Знать технику попеременного двухшажного хода с палками; знать технику передвижения и торможения на лыжах..	Кататься на лыжах.		
52/4	Лыжные гонки. Стойка лыжника. Игра «Подними предмет»	1	Урок комплексного применения ЗУН	Фронтальный	Текущий	Знать технику одновременного двухшажного хода с палками и технику попеременного двухшажного хода с палками	Кататься на лыжах.		

			учащихся						
53/5	Лыжные гонки. Спуски в основной стойке. Игра «Спуск с поворотом»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом. Знать требования к одежде и обуви во время занятий, ТБ.	Кататься на лыжах.		
54/6	Лыжные гонки. Спуски с горки. Игра «Спуск с поворотом»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, знать спуск в основной стойке.	Кататься на лыжах.		
55/7	Лыжные гонки. Подъём лесенкой. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять повороты переступанием в движении. Уметь выполнять подъёмы на склон.	Кататься на лыжах.		
56/8	Лыжные гонки. Подъёмы на горку. Игра « Кто быстрее взойдёт на горку».	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять подъёмы на склон.	Кататься на лыжах.		
57/9	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Знать технику торможения «плугом»	Кататься на лыжах.		
58/10	Лыжные гонки. Торможение плугом. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять спуски в различных стойках.	Кататься на лыжах.		
59/11	Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Игра «Слалом на санках».	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах .Осваивать технику упражнений на лыжах	Кататься на лыжах.		

60/12	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании упражнений	Кататься на лыжах.		
61/13	Виды торможения: «плугом» и упором	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять торможение «плугом» и упором.	Кататься на лыжах.		
62/14	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Знать технику подъема «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в различных стойках. Подъёмы «лесенкой», «ёлочкой». Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.		
63/15	Техника передвижения на лыжах.	1	Урок закрепления знаний	Фронтальный	Текущий	Знать технику передвижения на лыжах.	Кататься на лыжах.		
64/16	Спуски и подъёмы.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		
65/17	Спуски в различных стойках, подъёмы, торможение.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		
66/18	Пробежка по лыжне. Повороты переступанием.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		

67/19	Передвижение на лыжах.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Зачёт – спуски и подъёмы.	Уметь выполнять спуски, подъёмы, торможение на лыжах.	Кататься на лыжах.		
68/20	Передвижение на лыжах. Игра «Кто дальше скатится с горки».	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.		
69/21	Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтальный	Зачет	Развивать выносливости – ходьба на лыжах по пересеченной местности. Уметь передвигаться на лыжах	Кататься на лыжах.		
70/22	<i>Спортивные игры.</i> Баскетбол. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Игра «Бросок мяча в колонне»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.	Выполнять упражнения по строевой подготовке		
71/23	Баскетбол. Ведение мяча с остановками по сигналу. Игра «Мяч соседу».	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Знать правила ведения и передачи баскетбольного мяча	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
72/24	Баскетбол. Передвижения приставными шагами. Игра «Мяч среднему»	1	Изучение нового материала.	Индивидуальный	Текущий	Уметь передвигаться приставными шагами, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
73/25	Баскетбол. Бег спиной вперед. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтальный	Тестирование (ведение и передача баскетбольного мяча)	Отработать технику броска мяча. Знать правила игры в баскетбол	Упражняться в ведении мяча в шаге		
74/26	Волейбол. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. Игра «Волна»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь играть в спортивные игры, соблюдать правила безопасности при игре, уметь выполнить основные движения с мячом по видам спорта	Упражняться в ведении мяча в шаге		

75/27	Волейбол. Игра «Неудобный бросок»	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр	Тренироваться в выполнении строевых упражнений		
76/28	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Эстафеты.	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
77/29	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Индивидуальный	Текущий	Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Развивать свою выносливость		
78/30	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Знать техники передачи и ловли мяча. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Развивать свою выносливость		
79/1	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения.	1	Изучение нового материала	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Выполнять упражнения на развитие внимания		
80/2	Гимнастика. Лазанье.	1	Изучение нового материала	Фронтальный	Текущий	Уметь лазать по канату	Выполнять общеразвивающие упражнения		
81/3	Гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по канату.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Уметь лазать по канату, выполнять прыжки	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		

82/4	Гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1	Изучение нового материала	Фронтальный	Тест – наклон вперед не сгибая ног	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе.	Выполнять упражнения на развитие выносливости		
83/5	Гимнастика. Акробатические комбинации	1	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Фронтальный	Текущий	Разучить наклоны вперед из положения сидя. Закрепить навыки прыжков через скакалку.	Выполнять упражнения на развитие координации движения		
84/6	Гимнастика Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Разучить поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине. Закрепить наклоны вперед из положения сидя.	Выполнять упражнения по строевой подготовке		
85/7	Гимнастические упражнения прикладного характера	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Фронтальный	Тест – поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.	Закрепить умения делать упражнения в равновесии. Воспитывать внимание, ловкость, быстроту, силу.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
86/8	Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мячей»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Знать правила метания, бега и прыжков. Развивать ловкость, скоростную выносливость	Знать правила новых подвижных игр		
87/9	Футбол. Ведение мяча по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Игра «Метко в цель»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча по прямой, по дуге, с остановками	Развивать выносливость		
88/10	Футбол. Ведение мяча. Игра «Вышибала»	1	Урок закрепления знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча по прямой, по дуге, с остановками	Знать правила новых подвижных игр		
89/11	Футбол. Ведение мяча между стоек. Игра «Липкий мяч»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча между стоек	Повторить упражнения для развития правильной осанки		

90\12	Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Футбольный бильярд»	1	Урок закрепления знаний	Индивидуальный	Текущий	Уметь выполнять упражнения по ведению мяча между стоек	Упражняться в ведении мяча в шаге		
91\13	Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Бросок ногой»	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь остановить катящегося мяча внутренней частью стопы	Знать правила новых подвижных игр		
92\14	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – наклоны вперед к ногам из положения сидя.	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Повторить упражнения для развития правильной осанки		
93\15	<i>Легкая атлетика</i> Чередование ходьбы, бега. Развитие выносливости.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачет – 1000 м	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Тренироваться в челночном беге		
94\16	<i>Легкая атлетика</i> Преодоление полосы препятствия.	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Индивидуальный	Текущий	Разучить преодоление полосы препятствия. Закрепить умения бегать и прыгать	Выполнять общеразвивающие упражнения		
95\17	<i>Легкая атлетика</i> Прыжки в длину с разбега.	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Разучить прыжки в длину с разбега. Разучить новые подвижные игры	Упражняться в прыжках в длину с разбега		
96\18	Подвижные игры на материале гимнастики	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачёт – упражнения на координацию	Уметь передвигаться по наклонной гимн. скамейке	Выполнять упражнения на развитие внимания		
97\19	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Урок контроля, оценки знаний	Индивидуальный	Тест – прыжок в длину с места	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега.	Выполнять общеразвивающие упражнения		

			учащихся						
98/20	Подвижные игры. Эстафеты.	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – наклоны вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Повторить упражнения для развития правильной осанки		
99/21	Подвижные игры разных народов	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		
100/22	Подвижные игры на материале гимнастики	1	Урок обобщения и систематизации знаний.	Фронтальный	Зачёт – упражнения на координацию	Уметь передвигаться по наклонной гимн. скамейке	Выполнять упражнения на развитие внимания		
101/23	Подвижные игры на материале легкой атлетики	1	Урок контроля, оценки знаний учащихся	Индивидуальный	Тест – прыжок в длину с места	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
102/24	Итоговый урок Подвижные игры разных народов	1	Урок обобщения и систематизации знаний	Фронтальный	Текущий	Задания на лето. Знать о правилах поведения на улице, у воды.	Ежедневно выполнять утреннюю гимнастику		