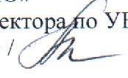


**Частное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 6  
31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Мехедова Т.А.  /  
31 мая 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А.Невского»  
Арутюнова К.Х.  
Приказ №23  
31 мая 2019г.



«СОГЛАСОВАНО»  
Договор сетевого взаимодействия  
ГБОУ Лицей №533  
«Образовательный комплекс Малая Охта»

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

**2 класс**

*3 часа в неделю, 102 часа в год*

2019-2020 уч.год

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

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 6  
31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Мехедова Т.А. /  
31 мая 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им.А.Невского»  
Арутюнова К.Х. / /  
Приказ №23  
31 мая 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Договор сетевого взаимодействия  
ГБОУ Лицей №533  
«Образовательный комплекс Малая Охта»

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

**2 класс**

*3 часа в неделю, 102 часа в год*

2019-2020 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 2019-2020 учебный год.
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре
6. Письма Минобрнауки 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 ФБУП 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*

*Организуемые 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: “Веровочка 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

Базовая часть – 78 час.

*Подвижные игры – 18 час.*

*Гимнастика с элементами акробатики – 18 час.*

*Легкоатлетические упражнения – 21 час.*

*Лыжная подготовка – 21 час.*

Вариативная часть – 24 час.

*Подвижные( спортивные) игры с элементами баскетбола, футбола и игры разных народов – 24 час.*

Плановых зачётов - 9, тестов - 5 ч.

Планирование составлено на основе «Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений», А.П.Матвеев, Москва «Просвещение» - 2015г.

Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура, 2 класс, Москва «Просвещение» - 2019г.

### 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 закаливанию. 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 вперёд. 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. Игра «Тише едешь, дальше будешь».		Урок комплексного применения ЗУН учащихся		Зачет - бег 30 м с высокого старта	Осваивать технику бега различными способами.	Выполнять упражнения по 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	Индивидуальный	Текущий	Уметь соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Выполнять общеразвивающие упражнения		

			учащихся						
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	Выполнять упражнения на развитие координации движения		

						основные движения в метании; пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать с бегом			
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, умений.	Индивидуальный	Текущий	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Знать правила новых подвижных игр		
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 физкультурной 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> Подвижные игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок»	1	Урок комплексного применения ЗУН учащихся	Фронтальный	Текущий	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Выполнять 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	Выполнять упражнения на развитие		

						подвижных играх	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	1	Изучение нового материала.	Фронтальный	Текущий	Осваивать умения выполнять универсальные физические	Выполнять общеразвивающие		

	лопатках. Игра «Космонавты»					упражнения.	упражнения		
42/15	Гимнастика. Акробатические комбинации. Полуперевороты. Игра «Перекасти – 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!», «Вольно!», «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	<i>Спортивные игры.</i> 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 учащихся	Фронтальный	Текущий	Знать технику одновременного двухшажного хода с палками и технику попеременного двухшажного хода с палками	Кататься на лыжах.		
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	Фронтальный	Текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, знать спуск в основной стойке.	Кататься на лыжах.		

			знаний, умений.						
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	1	Совершенствование	Индивидуальный	Текущий	Уметь владеть мячом: передачи, ведение, удары. Проявлять	Развивать свою выносливость		

	«Гонка мячей»		вание и углубление знаний, умений.			быстроту и ловкость во время подвижных игр.			
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	Выполнять упражнения по строевой		

						из положения сидя. .	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,	Индивидуальный	Тест – наклоны	Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил	Повторить упражнения для		

			оценки знаний учащихся		вперёд к ногам из положения сидя.		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 учащихся	Индивидуальный	Тест – прыжок в длину с места	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и разбега.	Выполнять общеразвивающие упражнения		
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		