

Рабочая учебная программа по физической культуре 2 класс

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич,

для УМК системы «Перспективная начальная школа»

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе: Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказ МО РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» в редакции от 18.12. 2012 № 373. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»; комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012 г.) в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана Филиала МАОУ «Бизинска СОШ»- «Ворогушинская ООШ»

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- изучать факты истории развития физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- проводить со сверстниками подвижные игры;
- проводить со сверстниками татарские национальные игры
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения.

Раздел «Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и

личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Содержание предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки.

Организирующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

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; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов по примерной программе	Кол-во часов по рабочей программе	Основные виды учебной деятельности
1	Знание о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий	6 ч.	6 ч.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в

	физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря			основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
2	Лёгкая атлетика Беговая подготовка Освоение терминов при выполнении упражнений в прыжках в длину и в высоту Освоение навыков ходьбы и бега, координационных способностей Прыжковая подготовка Броски большого мяча. Метание малого мяча	26 ч.	26 ч.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений

3	Гимнастика с основами акробатики 32 ч. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей Освоение навыков равновесия Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей Освоение строевых навыков Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и силовых способностей, правильную осанку	32 ч.	Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения при выполнении упражнений на равновесие Различать и выполнять строевые команды и перестроения
---	---	-------	--

	Освоение ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости, правильной осанки			Осваивать и выполнять ОРУ упражнений различной координационной сложности
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)	26 ч.	26 ч.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
5	Лыжные гонки Переноска и надевание лыж Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками Повороты переступанием Подъемы и спуски с небольших склонов Передвижение на лыжах до 1,5 км	12 ч.	12 ч.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
	Итого за 1 четверть	24		
	Итого за 2 четверть	21		

	Итого за 3 четверть	30		
	Итого за 4 четверть	27		
	Итого за год	102 ч.	102 ч.	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Тип урока, форма проведения	Планируемые предметные результаты	Дата по плану	Дата по факту
1	Т.Б. Инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Вводный	Научатся соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке на уроке; самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики	5.09	
2	Строевые упражнения. Высокий старт. Игра «Ловишка»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять команды на построения и перестроения; технически правильно принимать положение высокого старта	6.09	
3	Совершенствование строевых упражнений. Бег с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять бег с высокого старта	7.09.	
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 x 10м..Подвижная игра «Гуси- лебеди»	Контроль и коррекция знаний	Научатся технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	12.09	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчёта по порядку. Прыжки вверх и в длину. Игра «Удочка»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках вверх и длину с места; контролировать пульс	13.09	
6	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Понятие «физическая культура как система	Образовательно-тренировочный	Научатся характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнение по образцу учителя и показу	14.09	

	занятий физическими упражнениями» Разучивание игры «Жмурки»		лучших учащихся.		
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто бросит дальше»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения (метания); технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	19.09	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	Контроль и коррекция знаний	Научатся технически правильно выполнять метание предмета; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	20.09	
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнения добиваясь конечного результата.	21.09	
10	Бег с изменением частоты шагов. П/и «Запрещённое движение»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учащихся.	26.09	
11	Понятие «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Образовательно-познавательный	Узнают понятие «физические качества». Научатся понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья; соблюдать правила взаимодействия с игроками	27.09	
12	Основные способы развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	Образовательно-предметный	Научатся правильно распределять силы при длительном беге; оценивать величину нагрузки по частоте пульса	28.09	
13	Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	3.10	
14	Правила поведения во время упражнений со спортивным инвентарём. Развитие координационных способностей в ОРУ. Игра «Охотник и зайцы»	Образовательно-предметный	Научатся соблюдать правила безопасного поведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками	4.10	

15	Перестроение в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30 секунд. Игра «Волна»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	5.10	
16	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай чей голос»	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; организовывать и проводить подвижные игры в помещении	10.10	
17	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Игра «Передача мяча в тоннеле»	Образовательно-тренировочный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений; соблюдать правила взаимодействия с игроками	11.10	
18	Совершенствование техники кувырка вперёд. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	Образовательно-тренировочный	Научатся координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперёд; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; регулировать физическую нагрузку	12.10	
19	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Игра «Посадка картофеля»	Образовательно-тренировочный	Научатся соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата	17.10	
20	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях	Образовательно-предметный	Научатся организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	18.10	
21	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя.	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации;	19.10	
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.	Образовательно-предметный	Научатся перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; соблюдать правила безопасного поведения во время	24.10	

	Игра «Запрещённое движение»		выполнения упражнений		
23	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Игра «Конники- спортсмены»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять серию акробатических упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	25.10	
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре; организовывать и проводить подвижные игры	26.10	
25	Висы на перекладине и гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья		
26	Значение физкультминуток для укрепления здоровья. Совершенствование кувырка вперёд	Образовательно-предметный	Научатся самостоятельно составлять комплекс упражнений для физкультминуток; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата		
27	Выпады и наклоны из положения стоя, сидя на полу; упражнения «мост», «полушпагат». Эстафета «Верёвочка под ногами»	Образовательно-предметный	Научатся самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Эстафета с гимнастическими палками.	Образовательно-предметный	Научатся правильно оценивать дистанцию и интервал в строю, ориентироваться в пространстве; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
29	Значение правил безопасности в подвижных играх. Упражнения акробатики.	Образовательно-предметный	Научатся выполнять серию упражнений акробатики; соблюдать правила безопасного поведения в подвижной игре		
30	Значение закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Правила страховки.	Образовательно-предметный	Научатся самостоятельно подбирать методы и приёмы закаливания; выполнять упражнения со страховкой партнёра.		
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения на гимнастической скамейке; соблюдать правила		

	препятствий. Игра «Ноги на весу»		безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий		
32	Прыжки со скакалкой. Игра « Удочка»	Образовательно-предметный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой.		
33	Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды в различных ситуациях.	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять упражнения с обручем и скакалкой; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
34	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	Образовательно-предметный	Научатся распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке; выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки		
35	Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	Образовательно-тренировочный	Научатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; соблюдать правила безопасности.		
36	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке, кувырок вперёд.Игра «Ноги на весу».	Образовательно-тренировочный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
37	Лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками.Игра «Верёвочка под ногами».	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять лазанье по канату в три приёма;соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
38	Правила безопасности в упражнениях с мячами.ОРУ с мячами. Броски и ловля мяча. Игра «Вышибалы».	Образовательно-предметный	Научатся выполнять броски и ловлю мяча разными способами; организовывать и проводить подвижные игры		
39	Броски и ловля мяча в паре. Игра «Мяч соседу»	Образовательно-предметный	Научатся соблюдать правила взаимодействия с партнёром; организовывать и проводить подвижные игры		
40	Различные способы бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч среднему»	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять броски мяча; соблюдать правила взаимодействия с		

			игроками.		
41	Упражнение с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять броски в стену и ловлю мяча на месте и в движении.		
42	Техника выполнения ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. П/игра «Мяч из круга»	Образовательно-предметный	Научатся отбивать мяч от пола на месте и в движении; характеризовать роль и значение занятий физкультурой для укрепления здоровья		
43	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». П/игра «Мяч соседу»	Образовательно-предметный	Научатся бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.		
44	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». П/игра «Бросок мяча в колонне»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять броски мяча в кольцо способом «сверху»; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
45	Баскетбольные упражнения с мячом в парах. П/игра «Гонки мячей в колоннах»	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять броски мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом.		
46	Ведение мяча с передвижением приставными шагами. П/игра «Антивышибалы»	Образовательно-тренировочный	Научатся отбивать мяч от пола, предвигаясь приставным шагом; выполнять остановку прыжком.		
47	Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы» маленькими мячами.	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять броски набивного мяча из-за головы; бросать мяч в цель с правильной постановкой рук; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
48	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из — за головы. П/игра «Вышибалы»	Контроль и коррекция знаний	Научатся технически правильно выполнять бросок набивного мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Игра «По местам»	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять движение на лыжах; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		

50	Ходьба на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах приставными шагами.		
51	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.	Образовательно-тренировочный	Научатся передвигаться на лыжах по дистанции; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		
52	Скользкий шаг по дистанции до 1000 м. Игра «Охотники и олени»	Образовательно-тренировочный	Научатся передвигаться свободным скользящим шагом; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
53	Подъём на лыжах различными способами. Спуск на лыжах в основной стойке и торможение палками.	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять на лыжах подъём всеми изученными способами		
54	Спуск на лыжах в основной стойке и подъём на небольшое возвышение. П/игра «Кто дальше прокатится на лыжах».	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять спуск и подъём на лыжах; организовывать и проводить подвижные игры на улице.		
55	Техника лыжных ходов.Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять лыжные ходы; держать инвентарь при передвижении на лыжах.		
56	Повороты приставными шагами. Спуск на лыжах в основной стойке и подъём, торможение падением	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять повороты на лыжах изученными способами.		
57	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Игра «День и ночь»	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.		
58	Скользкий шаг по дистанции до 1000 м. П/игра «Охотники и олени»	Образовательно-тренировочный	Научатся передвигаться на лыжах свободным скользящим шагом.		
59	Подъём на лыжах. Скользящий шаг по дистанции до 1500 м	Образовательно-тренировочный	Научатся передвигаться на лыжах по дистанции с подъёмами и спусками.		
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.Игра «На буксире»	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять ходьбу на лыжах разными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		

61.	Передача мяча в парах. П/игра «Мяч из круга»	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять броски и ловлю волейбольного мяча двумя руками над головой.		
62	Броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Образовательно-тренировочный	Научатся технически правильно выполнять броски мяча через сетку.		
63	Броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы снизу. П/игра «Выстрел в небо»	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять броски мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы снизу.		
64	Подача двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять подачу мяча через сетку;перемещаться по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
65	Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	Образовательно-тренировочный	Научатся выполнять броски мяча через сетку различными способами; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
66	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол.	Образовательно-тренировочный	Научатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию		
67	Подача, передача бросков и ловля через сетку. Игра в пионербол	Образовательно-предметный	Научатся организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
68	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по прямой линии.	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		
69	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги по дуге с остановками по сигналу. П/игра «Гонка мячей».	Образовательно-предметный	Научатся выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; самостоятельно распределять роли игроков в команде		
70	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма ноги между стойками с обводкой стоек.Игра «Слалом с мячом»	Образовательно-предметный	Научатся организовывать и проводить игру с элементами футбола; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		

71	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра « Футбольный бильярд»	Образовательно-предметный	Научатся играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения		
72	Передача и приём мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Игра «Бросок ногой»	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять элементы игры в футбол; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель.		
74	Контроль за развитием двигательных качеств:бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Контроль и коррекция знаний	Научатся метать мяч в цель с правильной постановкой руки		
75	Кувырки вперёд и назад. П/игра «Посадка картофеля».	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять различные виды кувырков; организовывать и проводить подвижную игру.		
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять стойку на лопатках, на голове, на руках у опоры.		
77	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Игра - эстафета с гимнастическими палками.	Образовательно-предметный	Научатся выполнять общеразвивающие упражнения в группе различными способами; самостоятельно вести подсчёт общеразвивающих упражнений		
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять стойку на руках; самостоятельно проводить разминку в движении парами.		
79	Упражнения акробатики. Круговая тренировка.Игра «Ноги на весу»	Образовательно-предметный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		

80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
81	Прыжки в длину с места. Игра «Коньки - горбунки»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения ; технически правильно отталкиваться и приземляться		
82	Упражнения акробатики в заданной последовательности.	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения для развития силовых качеств; соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях акробатики		
83	Контроль за развитием двигательных качеств:подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. П/игра «Коньки - горбунки»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. П/игра «Охотники и утки»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять акробатические упражнения различными способами		
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. П/игра «Заморозки»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения с гантелями различными способами		
86	Контроль за развитием двигательных качеств:наклон вперёд из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять упражнения для развития гибкости различными способами		
87	Контроль за развитием двигательных качеств:подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила взаимодействия с игроками.		
88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Игра «Перетяжки»	Образовательно-предметный	Научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах; соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет		
89	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.П/игра «День и ночь»	Образовательно-предметный	Научатся распределять свои силы во время продолжительного бега; развивать выносливость различными способами и понимать значение этого		

			качества для человека.		
90	Низкий старт. Бег с ускорением.	Образовательно-предметный	Научатся технически правильно выполнять положение низкого старта и стартовое ускорение.		
91	Прыжки в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры	Контроль и коррекция знаний	Научатся выполнять упражнения на развитие физических качеств (прыгучести, быстроты, ловкости); осуществлять прыжки через низкие барьеры во время бега		
93	Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий.	Образовательно-предметный	Научатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		
94	Правила поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров.	Контроль и коррекция знаний	Научатся соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями.		
95	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Точно в мишень»	Образовательно-предметный	Научатся выполнять легкоатлетические упражнения — метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног.		
96	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. П/игра «За мячом противника»	Контроль и коррекция знаний	Научатся организовывать места занятий подвижными играми и эстафетами; выполнять правила безопасного поведения во время игр и эстафет		
97	Контроль пульса. Строевые упражнения.	Образовательно-предметный	Научатся выполнять подсчёт пульса на запястье; выполнять размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание.		
98	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Игра пионербол.	Контроль и коррекция знаний	Научатся технически правильно выполнять бросок и ловлю мяча; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		
99	Бросок и ловля мяча. Игра в пионербол.	Образовательно-	Научатся технически правильно выполнять бросок		

		предметный	и ловлю мяча при игре в пионербол;соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.		
100	Круговая тренировка.Игра «Вызов номеров»	Образовательно-предметный	Научатся распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушений осанки		
101	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.	Образовательно-предметный	Научатся выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях.		
102	Весёлые старты	Образовательно-познавательный	Научатся называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении.		