МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДА АЧИНСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Рассмотрено
на заседании школьного
методического объединения
учителей начальных классов
протокол № 1 от 27.08 2021 г.
руководитель ШМО
И.Ю.Сидорова _____

Согласовано
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе
У.О.Царенко _____
«30» 08 2021 года

Утверждено
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 7»
М.Н.Шпакова
от 31.08.2021 г. №124-3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ ***физическая культура***
для *2 Б* класса

Составитель:
Ташлыкова Елена Ральфовна,
учитель начальных классов, ВКК

г. Ачинск, 2021

Введение

Программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебных действий и с учетом программы по физической культуре (авт. Лях Б.М., и др.).

Рабочая программа составлена в рамках УМК «Школа России» для 2 класса:

- Лях В.И.. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательной организации.- М.: Просвещение;

На учебный предмет «Физическая культура » учебным планом начального общего образования в 1 - 4 класс отводится 405 ч. Во 2 классе на уроки физической культуры отводится 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные универсальные учебные действия	
У учащегося будут сформированы:	*Учащийся получит возможность для формирования:*
- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; - интерес к различным видам физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности; - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; - эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях- спортсменах; - чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; - основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; - представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; - формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; - установка на здоровый образ жизни; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; - первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.	- понимания значения физической культуры в жизни человека; - первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности; - представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий; - представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки; - выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой; - адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала; - устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; - осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; - осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.
Регулятивные универсальные учебные действия	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; - принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;	- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности; - оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; - осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно- оздоровительной деятельности; - оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно- оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; - проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; - вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; - различать способ и результат собственных и коллективных действий.	- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий; - самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; - осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств; - проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.
Познавательные универсальные учебные действия	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; - использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; - строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; - осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; - осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; - устанавливать причинно- следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.	- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; - самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; - произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; - анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Коммуникативные универсальные учебные действия	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; - использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;	- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях; - при столкновении интересов уметь обосновывать собственную

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; - отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; - контролировать свои действия в коллективной работе; - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; - контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.	позицию, учитывать разные мнения; - аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры; - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников; - последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром; - осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов; –адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
<u>Предметные результаты освоения учебного предмета</u> ***Знания о физической культуре***	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- 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; - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; - 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 положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; - характеризовать основные физические качества и различать их между собой.	- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; - планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.
Способы физкультурной деятельности	
Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	- 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 приёмы оказания помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование	

Учащийся научится:	*Учащийся получит возможность научиться:*
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета

№ п/п	**Раздел и темы**	**Кол- во часов**	**Содержание**	**Виды учебной деятельности учащихся**
1- 4 классы (405ч)				
Знания о физической культуре (теоретический материал) - 26 часа				
1	Понятия о физической культуре	4 ч	Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные). История физической культуры и спорта (возникновение и развитие). Современные Олимпийские игры. Формы занятий физическими упражнениями: а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия), б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика). Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды. Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки. Режим дня.	*Раскрывать* понятие «физическая культура», «спорт». *Характеризовать* основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы) *Раскрывать* положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности *Рассказывать* об основных способах передвижения древних людей, *объяснять* значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. *Раскрывать* значение режима дня для жизни человека. *Выделять* основные дела, *определять* их последовательность и время проведения в течение дня.
2	Основные способы передвижения, требования к местам занятий.	4 ч	Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега. Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.	*Рассказывать* об основных способах передвижения, правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. *Называть* виды спорта, входящие в школьную программу. *Определять* виды спорта по характерным для них техническим действиям.

			Метание. Основные характеристики. Упражнения с мячами. Игры с мячом. Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов. Лазание. Общие правила для лазания. Плавание. Спортивная одежда. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.	*Объяснять* на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах в жизни каждого человека.
3	Элементарные знания о строении человеческого тела.	4 ч	Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.	*Называть* основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. *Определять* осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. *Называть* основные признаки правильной и неправильной осанки, физические упражнения для формирования правильной осанки.
4	Правила оказания первой помощи	4 ч	Правила оказания первой помощи: при растяжении связок и ушибах; при вывихах; при переломах; при кровотечении; при сотрясении мозга.	*Рассказывать* правила оказания первой помощи. *Демонстрировать* приёмы оказания первой помощи.
5	Профилактика травматизма.	4 ч	Правила безопасности при метании. Правила безопасности игры с мячом. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки. Правила поведения на водоеме. Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	*Называть* правила техники безопасности при проведении уроков физкультуры. *Демонстрировать* знания правил техники безопасности во время занятий. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
6	Представления о физических качествах.	2 ч	Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.	*Называть* основные физические качества и способы их развития. *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). *Характеризовать* показатели физического развития, подготовки.
7	Самоконтроль.	1 ч	Определение нагрузки. Определение пульса.	*Называть* способы определения нагрузки и пульса.
8	Общеразвивающие упражнения.	3 ч	Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты). Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах. Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны. Движения туловищем. Наклоны, повороты.	*Характеризовать* исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. *Определять* последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки.

			Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).	
Физическое совершенствование (практический материал) - 379 часов				
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	18 ч	Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка). Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка). Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны. Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега. Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки. Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук. Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.	*Различать* и выполнять строевые команды. *Характеризовать* исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. *Выполнять* упражнения, входящие в комплексы физкультминуток. *Определять* назначение каждой группы упражнений. *Выполнять* основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). *Демонстрировать* технику выполнения упражнений, определять направленность их воздействия. *Соблюдать* последовательность в выполнении упражнений и заданную дозировку. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. *Соблюдать* правила ТБ при выполнении беговых упражнений
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	76 ч	*Легкая атлетика* Бег. Общие правила для всех видов бега. Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка. Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх. Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.	*Демонстрировать* технику выполнения разученных беговых упражнений, прыжка, метания мяча в стандартных условиях (не изменяющихся). *Выполнять* разученные беговые упражнения, прыжки, метание мяча в игровой и соревновательной деятельности. *Демонстрировать* изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. *Применять* правила техники безопасности при выполнении упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. *Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Проявлять* качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
		56 ч	*Гимнастика с основами акробатики* Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.	*Называть о*сновные виды стоек, упоров, седов и др. *Демонстрировать* технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лежа на спине.

			Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад. Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.	*Выполнять* фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно; группировка в положении лежа на спине и перекаты вперед, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лежа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). *Демонстрировать* технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. *Соблюдать* правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.
		78 ч	*Лыжные гонки* Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом без палок. Ходьба скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой». Подъем «лесенкой». Спуск. Торможение «плугом».	*Описывать* технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. *Демонстрировать* технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах ступающим шагом. *Выполнять* разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. *Демонстрировать* технику передвижения на лыжах скользящим шагом. *Выполнять* разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно *выбирать* одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. *Одеваться* для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. *Выполнять* организующие команды, стоя на месте, и при передвижении. *Передвигаться* на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.
		64 ч	*Подвижные игры* *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».	*Выбирать* для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. *Называть* правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. *Выполнять* игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. *Подготавливать* площадки для проведения подвижных

			На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». «Точная передача». *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».	игр в соответствии с их правилами. *Моделировать* игровые ситуации. *Регулировать* эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. *Общаться и взаимодействовать* со сверстниками в условиях игровой деятельности. *Проявлять* положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность).
		87 ч	*Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола* *Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». *Волейбол:* стойки игрока, передвижения, передачи мяча, подвижные игры типа «Точная передача», «Летучий мяч», «Пасовка волейболистов». *Футбол:* ведение мяча; удары по воротам; выполнение длинных и коротких передач	*Характеризовать и демонстрировать* технические приемы игры в баскетбол, волейбол. *Выполнять* разученные технические приемы игры в баскетбол, волейбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях. *Применять* правила техники безопасности в играх.

Формы организации: на каждом уроке используются не менее трёх организационных форм: фронтальная (ФОФ), групповая (ГОФ) или парная (ПОФ), индивидуальная (ИОФ).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1–4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	***Знания о физической культуре (теоретический материал)***	6	6	7	7
2.	***Физическое совершенствование (практический материал)***				
2.1	*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*	5	5	4	4
2.2	*Спортивно-оздоровительная деятельность.*				
	Лёгкая атлетика	19	19	19	19
	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14
	Лыжные гонки	18	20	20	20
	Подвижные игры	16	16	16	16

	Подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола, футбола	21	22	22	22
Итого		99	102	102	102

Характеристика медицинских групп по физической культуре

Группа	Допускаемые мероприятия	Медицинская характеристика группы
Основная	1. Занятия по школьным программам в полном объеме. 2. Сдача каких- либо нормативов. 3. Занятие в одной из спортивных секций школьного физкультурного коллектива или вне школы (ДЮСШ, ДСШ). Участие в соревнованиях по одному виду спорта.	Школьники без отклонений в физическом развитии, состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья преимущественно функционального характера, но с достаточной физической подготовкой.
Подготовительная	1. Занятия по школьным программам при условии исключения некоторых видов физических упражнений. 2. Сдача контрольных испытаний и каких- либо нормативов - с особого разрешения врача.	Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки.
Специальная	1. Занятия по особой программе или по отдельным видам школьных программ со сниженными нормативами. 2. Занятия индивидуальной гимнастикой типа лечебной физкультуры.	Школьники, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной учебной работы в школе, но являющиеся противопоказанием для занятий физкультурой. Некоторые из них временно, впредь до улучшения состояния здоровья, совсем освобождаются от участия в учебных занятиях по физкультуре.

Учащиеся, отнесенные к разным группам, требуют дифференцированного подхода при занятиях физкультурой или лечебной физкультурой.

Для первой группы здоровья учебная, трудовая и спортивная деятельность организуется без каких-либо ограничений в соответствии с программами.

Дети второй группы здоровья нуждаются в повышенном внимании со стороны врачей как группа риска. С ними необходимо проводить закаливание, занятия физкультурой, диетотерапию, соблюдать рациональный режим дня.

Дети третьей, четвертой и пятой групп здоровья должны находиться под постоянным наблюдением врачей. Их двигательный режим ограничен, удлиняется продолжительность отдыха и ночного сна.

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема урока	Возможные виды деятельности учащихся	Контроль	Страницы учебника	Примечание
	план.	факт.					
1	03.09		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Подвижные игры.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприседе; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе; преодолением 3-4	фронтальный		физкультурно-оздоровительная деятельность

				препятствий. Игра. Развитие координационных способностей.			
2	06.09		Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт. Игра «Слушай сигнал».	Выполнение ходьбы (по разметкам, с преодолением препятствий). Бег с ускорением	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
3	07.09		Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Фигуры».	Знакомство с текстом учебника. Беседа по содержанию прочитанного. Работа с иллюстрациями учебника.	фронтальный	с. 20- 25	теорет. материал
4	10.09		Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Специально упражнения. ОРУ. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
5	13.09		Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Развитие основных движений при построении в колонне. Выполнение прыжка с места.	фронтальный, индивидуальный		лёгкая атлетика
6	14.09		Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Змейка».	Развитие основных движений при построении в колонне. Выполнение прыжка с места.	фронтальный		легкая атлетика
7	17.09		Бег 30 м. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Кто дальше бросит».	Построение. Ходьба на носках, пятках. Бег. Ходьба. Комплекс ОРУ. Повороты, размыкания. Техника выполнения прыжков в длину с места. Выполнение прыжков с места. Закрепление техники ходьбы через несколько препятствий и технике бега с максимальной скоростью 60м. Подвижная игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
8	20.09		Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».				лёгкая атлетика
9	21.09		Метание мяча на дальность. Подтягивания на перекладине. Игра «Попади в обруч».	Специально беговые упражнения. ОРУ. Выполнение прыжков в длину с разбега. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
10	24.09		Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры «Лисы и куры», «Стрелки».	Построение. Ходьба на носках, пятках. Бег с изменением направления Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Стрелки».	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика
11	27.09		Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Стрелки».	Прыжки на правой, левой ноге. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Стрелки».	фронтальный, самоконтроль		лёгкая атлетика

12	28.09		Прыжок в длину с разбега в 3- 5 шагов. Эстафеты с элементами бега и прыжков. Подвижная игра «Стрелки».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Эстафеты с элементами бега и прыжков.	фронтальный, индивидуальный		лёгкая атлетика
13	01.10		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	Равномерный бег 1 мин. Развитие выносливости	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
14	04.10		**Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). Игры «Пятнашки», «Кто самый быстрый».**	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Кто самый быстрый».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
15	05.10		**Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч- среднему».**	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
16	08.10		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Мяч соседу».		фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
17	11.10		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Игра «Передача мяча в колоннах».	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня с использованием средств физической культуры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
18	12.10		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину».	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
19	15.10		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Подвижная игра «Мяч водящему».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. Прыжки 1-4 на правой, 5-8 на левой. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Мяч водящему».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
20	18.10		Подвижные игры. Игра «Школа мяча», «Удочка».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. Прыжки 1-4 на правой, 5-8 на левой. Ходьба. Комплекс ОРУ.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола

				Подвижные игры: «Школа мяча», «Удочка» (игра со скакалкой).			
21	19.10		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча».	Факты истории развития физической культуры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
22	22.10		Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Подвижная игра «Мяч водящему».	Чтение текста учебника. Беседа про прочитанному. Игра «Собери аптечку». Упражнение на определение частоты пульса. Составление режима дня.	фронтальный		подвижные игры на основе баскетбола
23	25.10		Перекат на гимнастическом мате в группировке. Подвижная игра «Мяч в корзину».	Ходьба: на носках, пятках. Бег обычный, змейкой. Прыжки по длинной стороне зала на 2-х, по короткой - на одной. Ходьба. Комплекс ОРУ. Упражнения на учебных местах: перекат на гимнастическом мате в группировке. Подвижная игра.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
24	26.10		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Построение. Ходьба: на носках, пятках. Бег обычный, змейкой. Прыжки по длинной стороне зала на 2-х, по короткой - на одной. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
25	29.10		Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Третий лишний».	Построение. Ходьба: на носках, пятках. Бег обычный, змейкой. Прыжки по длинной стороне зала на 2-х, по короткой - на одной. Ходьба. Комплекс ОР. Подвижная игра «Третий лишний».	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
26	08.11		Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы. Подвижная игра «Третий лишний».	Построение. Ходьба: на носках, пятках. Прыжки: подскоки на каждой ноге. 1-4 на правой, 5-8 - на левой, 1-4 на двух, 5-8 - шагом. Бег обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
27	09.11		Урок-игра «Играй-играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Построение. Ходьба: на носках, пятках. Прыжки: подскоки на каждой ноге. 1-4 на правой, 5-8 - на левой, 1-4 на двух, 5-8 - шагом. Бег обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Выбивалы».	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры на основе баскетбола
28	12.11		Инструктаж по ТБ. Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. Подвижная игра «Фигуры».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, скоростным шагом. Подскоки на каждой ноге. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения: прыжки на месте; прыжки на гимнастический мост со страховкой, прыжки с гимнастической скамейки; спрыгивание с козла. Ходьба по гимнастической скамейке. Опорный прыжок через гимнастического козла способом ноги	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры

				врозь. Подвижные игры.			
29	15.11		Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Подвижная игра «Фигуры».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, скоростным шагом. Подскоки на каждой ноге. Бег обычный, с высоким подниманием бедра. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад на гимнастическом мате. Опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Лазанье по-пластунски. Подвижная игра.	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
30	16.11		Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Игра «Вызов номеров».	Знакомство с текстом учебника. Отвечать на вопросы по содержанию прочитанного. Выполнение физических упражнений с целью определения силы мышц рук, мышц ног.	фронтальный, самоконтроль	с. 62- 68 102- 104	теорет. материал
31	19.11		Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами. Игра «Вызов номеров».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Подскоки на каждой ноге Бег обычный, с высоким подниманием бедра, обычный, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Перестрелка».	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
32	22.11		Эстафеты с мячом. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание лежа на наклонной скамье.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, Подскоки на каждой ноге Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
33	23.11		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Повороты направо, налево, кругом. Подвижные игры.	фронтальный, взаимоконтроль, самоконтроль		гимнастика
34	26.11		Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. Подвижная игра «Пятнашки».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль		подвижные игры
35	29.11		Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Подвижная игра «Пятнашки».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Вис стоя спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
36	30.11		Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный,	фронтальный, самоконтроль		гимнастика

			устойчивого равновесия. Подвижная игра «Пятнашки».	с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.			
37	03.12		Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Подвижная игра «Третий лишний».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, Подскоки на каждой ноге Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Эстафета.	фронтальный, взаимоконтроль		
38	06.12		ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. Подвижные игры.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ	фронтальный		
39	07.12		ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Подвижные игры.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
40	10.12		Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, Подскоки на каждой ноге Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
41	13.12		Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра «Третий лишний».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
42	14.12		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. Подвижная игра «Третий лишний».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Передвижение по гимнастической скамейке	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
43	17.12		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Подвижные игры.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
44	20.12		ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки: на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Передвижение	фронтальный, самоконтроль		гимнастика

				по гимнастической скамейке, по бревну			
45	21.12		ОРУ со скакалкой. Разучить «мост» лежа на спине (со страховкой). Подвижные игры.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ. Передвижение скользящим шагом. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Подъём «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойке.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
46	24.12		Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.. Повороты направо, налево, кругом.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
47	27.12		Подтягивание в висе на перекладине; подтягивание в висе лежа. Подвижная игра «У медведя во бору».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.. Повороты направо, налево, кругом.	фронтальный, самоконтроль		гимнастика
48	28.12		Строевые упражнения. Подвижная игра «Через кочки и пенечки».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Повороты направо, налево, кругом, спуск в низкой стойке	фронтальный, самоконтроль	с. 138	подвижные игры
49	10.01		Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Повороты направо, налево, кругом. Танцевальные шаги.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
50	11.01		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Передвижение по лыжне попеременным двухшажным шагом в умеренном темпе.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
51	14.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Длительное скольжение на одной лыже; упражнение «Самокат».	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
52	17.01		Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Прохождение дистанции на результат. Подвижная игра на лыжах «Кто дальше».	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
53	18.01		Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки

			одной лыже.				
54	21.01		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
55	24.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.		фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
56	25.01		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Передвижение по лыжне попеременным двухшажным шагом до 2 км в умеренном темпе.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
57	28.01		Повороты переступанием вокруг носков.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, самоконтроль		лыжные гонки
58	31.01		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Знакомство с текстом учебника. Отвечать на вопросы по содержанию прочитанного. Выполнение упражнений с мячом.	фронтальный, самоконтроль	с. 129- 133	лыжные гонки
59	01.02		Повороты.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Прохождение дистанции на результат. Подвижная игра на лыжах.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
60	04.02		Игра «На буксире». Спуски в высокой стойке.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
61	07.02		Повороты переступанием в движении.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
62	08.02		Эстафеты на лыжах.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
63	11.02		Подъемы и спуски под уклон. Подъем «лесенкой».	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Длительное скольжение на одной лыже;	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
64	14.02		Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра «Шире шаг».	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
65	15.02		Игра «Попади в ворота». Подъемы и спуски с небольших склонов.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Длительное скольжение на одной лыже;	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки

66	18.02		Общеразвивающие упражнения стоя на лыжах.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
67	21.02		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Длительное скольжение на одной лыже;	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
68	22.02		Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
69	25.02		Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. Прохождение дистанции в равномерном темпе. Длительное скольжение на одной лыже;	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
70	28.02		Торможение.	Построение в шеренгу. Выход на площадку. ОРУ Передвижение в колонне по одному по учебной лыжне. Прохождение в равномерном темпе попеременным двухшажным шагом. Игры.	фронтальный, взаимоконтроль		лыжные гонки
71	01.03		Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай».	Построение. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, спиной вперед. Прыжки на двух ногах прямо вперед, в стороны. ОРУ в движении. Основные приёмы игры в футбол: передвижения. Подвижная игра с элементами футбола: «Передачи мяча ногами».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами футбола
72	04.03		Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Построение. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Прыжки на правой, на левой. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Ведение футбольного мяча с изменением направления.	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами футбола
73	11.03		Игра «Кто дальше бросит».	Построение. Ходьба на носках, пятках. Прыжки на двух ногах. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Ведение мяча по прямой.	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами футбола
74	14.03		Игра «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Точно в цель».	Построение. Ходьба на носках, пятках. Прыжки на двух ногах. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с обводкой предметов.	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами футбола
75	15.03		Бросок мяча снизу на месте в щит.	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, пятках. Повороты направо, налево, кругом. Бег	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с

				(медленный). ОРУ. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча с обводкой предметов.			элементами футбола
76	18.03		Игры «Метко в цель», «Стрельба по мишени».	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, пятках. Повороты направо, налево, кругом. Бег равномерный со сменой лидера. ОРУ. Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов. Подвижная игра с элементами футбола: «Стрельба по мишени».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами футбола
77	28.03		Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Подвижные игры «Стрельба по мишени», «Точно в цель», «Передай мяч».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. Прыжки 1-4 на правой, 5-8 на левой. Ходьба. Комплекс ОРУ. Прыжки с высоты (гимнастической скамейки), прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Подвижные игры с элементами футбола: «Стрельба по мишени», «Точно в цель», «Передай пас».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами футбола
78	29.03		Ловля мяча на месте и в движении. Игра «Летучий мяч».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. ОРУ. Подача волейбольного мяча. Игра «Летучий мяч».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами волейбола
79	01.04		Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Подвижные игры «Играй-играй мяч не теряй», «Не оступись».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. ОРУ. Приём и передача волейбольного мяча. Игра «Пасовка волейболиста».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами волейбола
80	04.04		Подвижные игры «Мяч по кругу», «Точная передача».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. ОРУ. Приём и передача волейбольного мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам, игра «Точная передача».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами волейбола
81	05.04		Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Мяч водящему».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. ОРУ. Приём и передача волейбольного мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам, игра «Точная передача».	фронтальный, взаимоконтроль		подвижные игры с элементами волейбола
82	08.04		Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Знакомство с текстом учебника. Отвечать на вопросы по содержанию прочитанного. Работа с иллюстрациями учебника.	фронтальный	с. 40- 48	теорет. материал
83	11.04		Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, Эстафета с мячом. Подвижная игра «День и ночь».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег (разные виды). ОРУ. Выполнение игровых действий. Общение и взаимодействие со сверстниками в условиях игровой деятельности.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры

84	12.04		Подвижные игры «Школа мяча», «Салки-догонялки», «Альпинисты».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег (разные виды). ОРУ. Выполнение игровых действий. Общение и взаимодействие со сверстниками в условиях игровой деятельности.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
85	15.04		Ведение мяча в парах. Подвижная игра «Команда быстроногих».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег (разные виды). Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
86	18.04		Игра «У кого меньше мячей».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег (разные виды). Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
87	19.04		Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Подвижные игры «Быстро по местам», «Перестрелка».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег (разные виды). Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
88	22.04		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Игра «Запрещённое движение».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег (разные виды). Ходьба. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		подвижные игры
89	25.04		Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Подвижная игра «Мяч соседу».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту через планку с прямого разбега. Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Парашютисты».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
90	26.04		ОРУ с мячом. Передачи мяча в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Подвижные игры «День и ночь».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту через планку с прямого разбега. Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Парашютисты».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
91	29.04		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игры «Школа мяча», «Два мяча».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту через планку с прямого разбега.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
92	06.05		Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Игры «Два	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад,	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика

			мяча», «Через кочки и пенечки».	обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.			
93	10.05		Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
94	13.05		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Подскоки на каждой ноге. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, обычный, с захлестыванием голени назад. Ходьба. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
95	16.05		Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Игры «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Подскоки на каждой ноге. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, обычный, с захлестыванием голени назад Ходьба. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры «Снайперы». «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
96	17.05		Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. Прыжки 1-4 на правой, 5-8 на левой. Ходьба. Комплекс ОРУ. Челночный бег (4х9м). Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Подвижные игры на выбор учащихся.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
97	19.05		Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. Прыжки 1-4 на правой, 5-8 на левой. Ходьба. Комплекс ОРУ. Бег 30 метров (контроль). Прыжковые упражнения с короткой скакалкой. Подвижные игры на выбор учащихся.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
98	20.05		Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики воробушки».	Построение. Строевые упражнения (повороты направо, налево, кругом). Ходьба обычная с переходом на спортивную. Бег с ускорением по диагонали зала, бег с поворотом кругом по сигналу учителя. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание. ОРУ. Броски набивного мяча 1 кг. на дальность разными способом из- за головы. Построение в шеренгу.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
99	23.05		Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на	Построение. Строевые упражнения (повороты направо, налево, кругом). Ходьба обычная с переходом	фронтальный, самоконтроль,		лёгкая атлетика

			отталкивание одной ногой). Подвижные игры.	на спортивную. Бег с ускорением по диагонали зала, бег с поворотом кругом по сигналу учителя. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание. ОРУ. Броски набивного мяча 1 кг. на дальность разными способом от плеча. Построение в шеренгу.	взаимоконтроль		
100	24.05		Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры.	Построение. Строевые упражнения (повороты направо, налево, кругом). Ходьба обычная с переходом на спортивную. Бег с ускорением по диагонали зала, бег с поворотом кругом по сигналу учителя. Ходьба с выполнением упражнений на дыхание. ОРУ. Броски набивного мяча 1 кг. на дальность разными способом от плеча. Построение в шеренгу.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
101	25.05		Бег 1500 м без учета времени. Подвижная игра «К своим флажкам».	Построение. Ходьба: на носках, пятках, в полуприседе, в приседе. Бег обычный, змейкой. Прыжки 1-4 на правой, 5-8 на левой. Ходьба. Комплекс ОРУ. Челночный бег (4х9м). Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на перекладине. Подвижные игры на выбор учащихся.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		лёгкая атлетика
102	26.05		Подвижные игры «Охотник и утки», «Воробьи и ворона». Соревнования.	Построение. Ходьба: на носках, пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, обычный. Ходьба. Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	фронтальный, самоконтроль, взаимоконтроль		