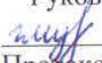


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа»
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
 /Мулеева Г.П.
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 Красильникова Р.Р.
« 1 » сентября 2020 г.



Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
2 «а» класс

Мулеева Владислава Михайловича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 31 августа 2020г.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физкультуре для 2 а класса составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» (в действующей редакции)
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» (утверждена приказом №2 от 09.01.2015 г.)
- Учебного плана МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» Аксубаевского муниципального района РТ на 2020-2021 учебный год (приказ МБОУ «Старотимошкинская средняя общеобразовательная школа» № 37 от 20.08.2020 г.)
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель программы:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения курса

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Обучающийся 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание программы

Знания по физической культуре

Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Гимнастические

упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Русские народные игры. Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька», «Черная палочка», «Каликало», «Калечина-малечина»

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;

равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

№ П/П	Тема урока	Количество часов	Основные виды деятельности уч-ся	Дата	
				По плану	Факт.
1	Вводный урок. О/т на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений (повороты, расчеты по порядку, на первый- второй). Развитие двигательных качеств в п./и. Инструктаж по л/а. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	Построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1-2 формирования установки на безопасный здоровый образ жизни.	2.09	
2	Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом). Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору".	1	Построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций,	4.09	
3	Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах. Т/с Что такое физкультура?	1	Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей, показать современные виды соревнований	7.09	
4	Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка"	1	Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания.	9.09	
5	Закрепление высокого старта. Бег с ускорением. Обучение прыжку в длину с места.	1	Научиться выполнять высокий старт, прыжок в длину с места Развитие быстроты, внимания	11.09	
6	Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости в п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре.	14.09	
7	Закрепление и навыков бега, прыжков в п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой организм.	1	Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма.	16.09	
8	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Т/с как правильно дышать?	1	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила построения, в метании. Соблюдают ТБ.	18.09	

9	Метание теннисного мяча на дальность - закрепление. Разновидности бега и прыжков.	1	Усвоение правил поведения, в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений	21.09	
10	Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег –развитие скоростных способностей	1	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику челночного бега.	23.09	
11	Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	1	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	25.09	
12	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносливости, прыгучести.	28.09	
13	Закрепление прыжков в высоту через препятствие Тестирование.«Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде»	1	Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах.	30.09	
14	Физическая культура Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Обучение игре «Охотники и утки».	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, мотивируют свои действия	2.10	
15	Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения,	5.10	
16	Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно-силовых способностей в п/и «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Инструктаж по игровым видам спорта.	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка.	7.10	
17	Развитие координационных способностей в эстафетах	1	Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре	9.10	
18	Разучивание игр «Морская фигура». «Локомотив», Салки.	1	Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх, оценивать результат	12.10	
19	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	1	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре	14.10	
20	Путешествие в лес. Развитие двигательных способностей	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения	16.10	

21	Из истории физической культуры История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Профилактика плоскостопия.	1	Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия	19.10	
22	Веселый мяч. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения.	21.10	
23	«Точка, точка, запятая». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Умения	23.10	
24	«Веселые прыжки». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Развитие навыков сотрудничества в игре.	26.10	
25	«Морское путешествие». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	1	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	28.10	
26	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без	1	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы	30.10	
27	Подведение итога четверти. Повторение правил подвижных игр развитие скоростно-силовых способностей.	1	Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры для самостоятельных занятий во дворе, в ГПД.	9.11	
28	О/т на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений. Инструктаж по гимнастике.	1	Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений	11.11	
29	Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах.	1	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов	13.11	
30	Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	1	Усваивают технику выполнения переката назад. Выполняют упражнения на гибкость	16.11	
31	Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке . Т/с основные правила зарядки	1	Запоминают комплекс утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества,	18.11	
32	Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	1	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость	20.11	
33	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Обучение кувырку назад.	1	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках.	23.11	
34	Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад. Разучивание танцевальных движений	1	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танцевальные движения	25.11	
35	Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на	27.11	

			лопатках.		
36	ОРУ со скакалкой .Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед	1	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	30.11	
37	Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.	1	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	2.12	
38	Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	1	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, Упражнения на развитие гибкости	4.12	
39	Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия.	1	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. Закрепляют упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях	7.12	
40	Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	1	Осваивают технику выполнения лазания, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям	9.12	
41	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения в равновесии - закрепление.	1	Осваивают упражнения в лазании и равновесии	11.12	
42	Закрепление лазания на скамейке. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	1	Осваивают упражнения в лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.	14.12	
43	Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Т\с об осанке	1	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты.	16.12	
44	Закрепление подтягивания. Ору с мячом.	1	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения с мячом.	18.12	
45	Совершенствование изученных элементов на уроках гимнастики в полосе препятствий. Танцевальные движения закрепление	1	Описывают технику выполнения гимнастических упражнений, предупреждая ошибки. Освоение техники танцевальных движений	21.12	
46	Разучивание игр:» Лишний на прогулке», «Команда быстроногих».	1	Развитие координационных способностей	23.12	
47	Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах	1	Развитие координационных способностей	25.12	
48	Подвижные игры на развитие координации движений	1	Развитие координационных способностей	11.01	

49	Т/соблюдение основных требований к одежде, обуви во время занятий л/п. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Инструктаж по лыжной подготовке.	1	Соблюдение ТБ. Анализируют требования к одежде и обуви во время занятий л/п	13.01	
50	Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	1	Освоение передвижения скользящим шагом	15.01	
51	Закрепление скользящего шага. П/игры.	1	Освоение передвижения скользящим шагом. Развитие быстроты в передвижениях на лыжах.	18.01	
52	Закрепление скользящего шага. П/игры на лыжах	1	Освоение передвижения скользящим шагом.	20.01	
53	Т/С значение занятий л/п. Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	1	Объясняют значение занятий л/п. Разучивание игр на лыжах.	22.01	
54	Закрепление скользящего шага. П/игры. Обучение поворотам переступанием.	1	Развитие координационных способностей	25.01	
55	Т/с об особенностях к температурного режима. Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	1	Правила температурного режима для организации активного отдыха. Развитие координации движений	27.01	
56	Разучивание подвижных игр на лыжах	1	Развитие координационных способностей	29.01	
57	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	1	Развитие координационных способностей. Азбука безопасного падения.	1.02	
58	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1	Развитие координационных способностей	3.02	
59	Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания.	1	Развитие скоростных качеств. Понятие особенности дыхания при занятиях л/п	5.02	
60	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1	Взаимодействие со сверстниками. Соблюдение ТБ.	8.02	
61	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1	Развитие выносливости, координации движений. Выявление и устранение ошибок в технике передвижений на лыжах	10.02	
62	Совершенствование подъемов и спусков.	1	Развитие координации движений Выявление и устранение ошибок в технике спуска и подъема	12.02	
63	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1	Развитие выносливости Выбор индивидуального темпа передвижения	15.02	
64	П/игры и эстафеты.. Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	1	Развитие скоростных качеств Оценка умения преодолевать спуски и подъемы	17.02	
65	Эстафеты.	1	Оценка умения в передвижении скользящим	19.02	

	Зачет скользящего шага		шагом.		
66	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	22.02	
67	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	1	Развитие выносливости, ловкости, быстроты. Демонстрируют спуск и подъем	24.02	
68	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени	1	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	26.02	
69	Равномерное преодоление дистанции со спусками и подъемами	1	Развитие выносливости. Выбор индивидуального темпа передвижения	1.03	
70	О/т. Обучение ловле и передаче на месте баскетбольного мяча.	1	Соблюдают ТБ. Совершенствуют технику выполнения упражнений	3.03	
71	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя от груди.	1	Совершенствуют технику выполнения упражнений	5.03	
72	Закрепление ловли и передачи мяча двумя от груди. Обучение передаче двумя из-за головы, одной от плеча	1	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча	10.03	
73	Закрепление передач. Обучение ведению мяча.	1	Совершенствуют технику выполнения передачи мяча	12.03	
74	П/и с элементами баскетбола. Закрепление ведения мяча. Передача мяча в движении.	1	Освоить приемы игры в баскетбол, корректировать деятельность,	15.03	
75	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	1	Научиться вести мяч, выполнять бросок и ловить, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	17.03	
76	Броски мяча в кольцо. Закрепление ведения мяча.	1	Выполнение бросков по кольцу. Демонстрируют технику ведения мяч	19.03	
77	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, введений.	22.03	
78	Закрепление элементов с/и в п/играх и эстафетах	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, демонстрируют выполнение изученных бросков, введений	2.04	
79	Развитие скоростных качеств. Повторение высокого старта. Обучение прыжкам в высоту 30см .	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств	5.04	

80	Развитие скоростных качеств. Закрепление высокого старта. Закрепление прыжков в высоту	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, освоение общеразвивающих упражнений, развитие скоростных качеств	7.04	
81	Развитие скоростных качеств в п./ играх и эстафетах.	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	9.04	
82	Обучение метанию мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге на 30 м.	1	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику бега.	12.04	
83	Закрепление метания мяча на дальность Развитие скоростных качеств в беге 30м	1	Развитие меткости в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику бега.	14.04	
84	Закрепление метания мяча на дальность. Обучение прыжкам в длину. Развитие скоростных качеств в п./и.	1	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину. . Развитие скоростных качеств в п./и.	16.04	
85	Развитие выносливости. Равномерный бег до 1000м. Т/с о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике.	1	Развитие выносливости. Понятия о беговых и прыжковых видах в легкой атлетике	19.04	
86	Совершенствование метания мяча на дальность. Закрепление прыжка в длину.	1	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	21.04	
87	Зачет в беге на 30 м. Закрепление прыжка в длину	1	Осваивают технику упражнений, различают команды, подводят итоги, дают оценку своим умениям	23.04	
88	Метание мяча на дальность и в цель в п./и. Совершенствование прыжка в длину.	1	Осваивают технику метания на дальность и технику прыжка в длину.	26.04	
89	Развитие двигательных качеств в п./и «Мяч водящему», «Охотники и утки». Зачет метания мяча в цель.	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	28.04	
90	Развитие выносливости в беге до 1000м. Темп, скорость, дыхание при выполнении бега на длинные дистанции	1	Развитие выносливости	30.04	
91	Обучение русским народным играм«Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	3.05	
92	Закрепление правил игр «Просо», «Двойные горелки», «Бабки»	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	5.05	
93	Обучение русским народным играм «Невод», «Зайка».	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков	7.05	

			сотрудничества в игре		
94	Тестирование	1	Контроль за физическим развитием	10.05	
95	Развитие скоростных качеств в русских народных играх «Черная палочка».	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	12.05	
96	Развитие скоростных качеств «Двойные горелки», «Черная палочка»,	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании,	14.05	
97	Развитие двигательных качеств в РНИ «Каликало», «Калечина-малечина» и др.	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре	17.05	
98	Закрепление РНИ изученных на уроках	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ	19.05	
99	Закрепление РНИ изученных на уроках	1	Взаимодействие со сверстниками в процессе игры соблюдение ТБ	21.05	
100	Развитие двигательных качеств в мини-футболе по упрощенным правилам	1	Развитие в игре двигательных качеств быстроты , ловкости, внимания	24.05	
101	Правила поведения при купании в водоёмах во время летних каникул.	1	Знакомство с правилами поведения при купании в открытых водоёмах.	26.05	
102		1		28.05	