




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Балтасинская средняя общеобразовательная школа» Балтасинского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрена и обсуждена на заседании ШМО учителей физической культуры протокол № 1 от «27» августа 2022 г
Рук. ШМО 
И.И.Залялиева

Согласована:
заместитель директора школы по УВР  Ф.К.Гиматова
«29» августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор школы  Г.Ф.Гилязова
Приказ № 326 от «29» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 2 КЛАССА

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ганиевой Алии Гаделевны

Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета
протокол № 2 от
«29» августа 2022г.

2022 -2023 учебный год

Место предмета в учебном плане

Предмет: Физическая культура

Класс: 2

Учитель: Ганиева Алия Гаделевна

Количество часов: всего 105 часов; в неделю 3 часа.

Учебник:

Физическая культура. 1-4классы :УМК (М.Я. Виленский., В.И. Лях., М.: Просвещение,)

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,

упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета.

Физическая культура

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 (в процессе урока)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции

нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

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.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 легкой 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. 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. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Имитационные упражнения. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Общеразвивающие упражнения

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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 переменой 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 вперед 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Календарно-тематическое планирование (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест, подбор одежды, обуви и инвентаря. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты.	1		
2	Легкая атлетика: Беговые упражнения: челночный бег 10х3м на результат. Бег с ускорением (30м). Ходьба по разметкам. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие быстроты.	1		
3	Легкая атлетика: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». Челночный бег 10х3м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени), развитие координации и быстроты.	1		
4	Легкая атлетика: Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Игра «Два мороза». Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Бег на средние дистанции. ОРУ на развитие выносливости.	1		
5	Легкая атлетика: Беговые упражнения: Бег 60 на результат. с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжок в длину с места. Бег на средние дистанции. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
6	Легкая атлетика: Беговые упражнения: из различных исходных положений. Бег на 60. Игра «Вызов номеров». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения метания, беговых и прыжковых испытаний, развитие координации и быстроты..	1		
7	Легкая атлетика: прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с разбега в 3—5 шагов. Прыжки с поворотом на 180°. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
8	Легкая атлетика: Спрыгивание и запрыгивание с	1		

	высоты (до 40 см). Игра «Лисы и куры». Эстафеты. ОРУ на развитие силовых способностей.			
9	Легкая атлетика: Беговые упражнения: Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х2 м) с расстояния 4—5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Точный расчет». ОРУ на развитие координации.	1		
10	Легкая атлетика: Беговые упражнения: бег на 1000м. Броски: большого мяча (1кг) на дальность с разными способами. Эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
11	Легкая атлетика: Беговые упражнения: Тест: подтягивание на перекладине. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
12	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
13	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: стойки и передвижения игрока без мяча; ведение мяча на месте и в движении. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Тест: прыжки через скакалку 1 мин. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.	1		
14	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. Составление режима дня. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». ОРУ на развитие координации.	1		
15	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: техника стойки и передвижения игрока с мячом; ведение мяча на месте и в движении. История развития физической культуры и первых соревнований. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
16	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
17	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
18	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОРУ на развитие координации.	1		
19	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Подвижная игра «Попади в мяч». Организация и проведение	1		

	подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).			
20	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
21	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: техника ловли и передачи мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
22	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Оценивание техники броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
23	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
24	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Ловля и передача мяча в парах на месте. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
25-26	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	2		
27	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ведение мяча бегом. Броски в щит, мишень, обруч. Подвижная игра «Попади в обруч». ОРУ на развитие координации.	1		
28	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. ОРУ на развитие координации.	1		
29	Подвижные и спортивные игры: Баскетбол: ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». ОРУ на развитие координации.	1		
30	Инструктаж по ТБ гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке. Организующие команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и шеренгу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени), развитие координации, силы и гибкости. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1		
31	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Фигуры». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		

32	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт – минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
33	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: Мост из положения лежа на спине, опустится в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. ОРУ на развитие силовых способностей.	1		
34	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. ОРУ на развитие гибкости.	1		
35	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации: Оценивание техники: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ на развитие гибкости.	1		
36	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке. ОРУ на развитие силовых способностей. Игра «Змейка».	1		
37	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. ОРУ на формирование осанки. Игра «Слушай сигнал».	1		
38	Гимнастика с основами акробатики. Тест: поднимание туловища за 1 мин. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени), развитие координации, силы и гибкости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Строевые действия в шеренге и колонне; ОРУ на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор».	1		
39	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя	1		

	ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие силовых способностей.			
40	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. ОРУ на развитие гибкости. Игра «Слушай сигнал».	1		
41	Гимнастика с основами акробатики. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
42	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1		
43	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Русский медленный шаг. IиII позиции ног. ОРУ на развитие силовых способностей. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
44	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Шаги галопа и польки в парах. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. ОРУ в движении. Игра «Иголочка и ниточка».	1		
45	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?».	1		
46	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Элементы народных танцев.	1		
47	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1		

48	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжные гонки: Передвижение на лыжах:ступающий шаг. Значение занятий лыжами для укрепления и закаливания. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		
49	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Эстафеты на лыжах без палок. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1		
50	Передвижение на лыжах: ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Строевые упражнения.	1		
51	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 500 м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени), развитие выносливости.Строевые упражнения. Эстафеты на лыжах без палок.	1		
52	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 500 м. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Эстафета без лыжных палок.	1		
53	Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 800 м. Подъемы и спуски под уклон, торможение. Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации.	1		
54	Передвижение на лыжах: Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперед. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. ОРУ на развитие координации.	1		
55	Передвижение на лыжах до 1км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения лыжных гонок. Эстафета с поворотом.	1		
56	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием..Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие выносливости.	1		
57	Передвижение на лыжах до 1км.Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. ОРУ на развитие выносливости.	1		
58	Передвижение на лыжах до 1км Спуск в стойке устойчивости с палками в руках Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие координации.	1		
59	Передвижение на лыжах до 1км. Подъем «лесенкой»	1		

	наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием..Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие координации.			
60	Передвижение на лыжах до 1км Спуск в стойке устойчивости с палками в руках Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие выносливости.	1		
61	Передвижение на лыжах до 1.5км.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени),развитие выносливости.Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки. Повороты переступанием..Игра «Смелее с горки!». ОРУ на развитие выносливости.	1		
62	Передвижение на лыжах до 1.5км.Оценивание техники спуска в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие координации.	1		
63	Передвижение на лыжах до 1км на результат. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Посадка лыжника. Спуск и торможение плугом. Эстафета со спуском. ОРУ на развитие выносливости.	1		
64	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм.Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
65	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола.	1		
66	Подвижные и спортивные игры: Волейбол:Передвижения в стойке. Подбрасывание мяча. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
67	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
68	Подвижные и спортивные игры: Волейбол:Передача мяча двумя руками сверху вперед.Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
69	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
70	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Передвижения в стойке. Подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Неудобный бросок»	1		
71	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Подача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игра	1		

	«Неудобный бросок»			
72	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты.	1		
73	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч»	1		
74	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
75	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху вперед. Передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1		
76	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Подвижная игры разных народов «Продаем горшки».	1		
77	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Передвижения в стойке. Прием и передача мяча. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
78	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Подача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
79	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Подача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Подвижная игры разных народов «Русская лапта».	1		
80	Подвижные и спортивные игры: Волейбол: Подача мяча Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Эстафеты с элементами волейбола.	1		
81	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по плаванию. История возникновения плавания. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение ОРУ на развитие выносливости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени), развитие координации и выносливости.	1		
82	Плавание. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических. <u>Имитация техники плавания</u> . Подводящие упражнения: Упражнения на согласование работы рук и ног. ОРУ на развитие	1		

	выносливости.			
83	Инструктаж ТБ во время проведения занятий по подвижным и спортивным играм. Футбол: История развития футбола. Стойка игрока. Передвижение игрока, удары по неподвижному мячу. Правила игры. Подвижная игры на материале футбола «Передача мячей по кругу».	1		
84	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Подвижная игры на материале футбола «Передай пас».	1		
85	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игры на материале футбола «Точно в цель».	1		
86	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игры на материале футбола «Передай пас».	1		
87	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Ведение мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игры на материале футбола «Светофор».	1		
88	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Передвижение игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игры на материале футбола «Обманный мяч».	1		
89	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Эстафеты с элементами футбола.	1		
90	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары по мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Подвижная игра «Бросок ногой».	1		
91	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Остановки катящегося мяча. Ведение мяча. Игра в мини-футбол. Подвижная игра «Футбольный бильярд»	1		
92	Подвижные и спортивные игры: Футбол: Удары по мячу. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча подошвой. Тест: наклон вперед из положения сидя. Эстафеты с элементами футбола.	1		
93	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Пятнашки». ОРУ на развитие быстроты.	1		
94	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Беговые упражнения: челночный бег. Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие силовых способностей. Всероссийский физкультурно-	1		

	спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени), развитие координации, силы и быстроты.			
95	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег.	1		
96	Легкая атлетика:Тест: прыжки в длину с места. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег.	1		
97	Легкая атлетика:Бег с ускорением (30 м). Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег.	1		
98	Легкая атлетика:Ходьба с преодолением препятствий. Разновидности ходьбы. Тест: бег на 30м. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
99	Легкая атлетика:Бег до 1000м. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1		
100	Легкая атлетика:Тест: бег на 1000м. Прыжки с поворотом на 1 80°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег 10 *3м.	1		
101	Легкая атлетика:Тест: подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
102	Легкая атлетика:Тест: подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
103	Легкая атлетика:Тест: подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка»: Эстафеты. Челночный бег.	1		
104	Легкая атлетика:Бег до 1000м. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (комплекс ГТО и его возрастные ступени), развитие выносливости. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег 3*10м	1		
105	Легкая атлетика: Прыжок в высоту с разбега в 4—5 шагов. Беговые упражнения:челночныйбег.Игра «К своим флажкам». ОРУ на развитие силовых способностей	1		
Итого:		105 часов.		

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатно _____ листа(ов)
Директор МБОУ «Балтасинская СОШ»
Г.Ф. Гилязова
« » 20 ____ г.

