

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 2 КЛАСС.

2020– 2021 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<p>ориентироваться в понятиях «Физическая культура», режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминутки и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>-расскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <p>- формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения</p>	<p>-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;</p> <p>-формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>-развитие мотивов учебной деятельности и осознания личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <p>-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>-развитие</p>

	<p>деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>-- 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).</p>		<p>подвижных игр</p> <p>-формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>-видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях человека - товарищей;</p> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <p>-умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <p>-видеть красоту движений,</p> <p>- с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека</p>	<p>самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости и свободе;</p> <p>-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
<p>Способы физической деятельности</p>	<p>-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминутки и выполнять</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики,</p>		

	<p>их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>- 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;</p> <p>-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.</p>	<p>физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий,</p> <p>результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>		
Физическое совершенствование	<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки,</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически</p>		

	<p>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 игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функционально</p>	<p>красиво гимнастические и акробатические комбинации; -играть в баскетбол, футбол, и волейбол по упрощенным правилам; -плавать, в том числе спортивными способами; -выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)</p>		
--	--	--	--	--

	й направленност и.			
Физкультура-оздоровительная деятельность.	- строиться в шеренгу и колонну; выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с тех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелазать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку. На мячах- хобах, проходить	вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток	<u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и смокоррекции. <u>Коммуникативные:</u> Устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты.	Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
1.Гимнастика с основами акробатики.				

	станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическим и скамейками на них.			
2.Легкая атлетика	-технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с	-описывать технику выполнения беговых, прыжковых. упражнений. Выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координации движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила безопасности при	<u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Коммуникативные:</u> Сохранять доброжелательные отношения друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

	прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.	выполнении беговых упражнений.		
--	---	--------------------------------	--	--

4.Лыжные гонки	-передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а так же спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».	формирование первоначальных знаний об истории возникновения лыж. -познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке технику безопасности при работе с лыжами историю возникновения лыж -участвовать в беседе об истории лыж. Применять полученные знания для правильной переноски лыж. -описывать технику хождения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике: надевания и переноски лыж; ступающего и скользящего	<u>Регулятивные:</u> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности -формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <u>Коммуникативные:</u> -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
-----------------------	---	---	--	---

		<p>шага; -поворота переступанием ; -подъема лесенкой; -спуска с горы; -передвижения по лыжне. Проявлять выносливость, координации при выполнении упражнений при работе с лыжами.</p>		
<p>5.Подвижные и спортивные игры</p>	<p>играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки-дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстро», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Белочка=защитница», «Горячая линия», «Медведь и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотники и утки», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель»,</p>	<p>Формирование знаний об Олимпийских играх, о культуре русского народа переданной через подвижные игры; выполнять разминку направленную на развитие координации движений.</p>	<p><u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <u>Коммуникативные:</u> Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). <u>Познавательные:</u> Уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку, рассказать правила проведения</p>	<p>Знать как проводится разминка с мячами, как выполняется ведение мяча, его ловля и броски, как играть в подвижные игры.</p>

	<p>«Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антивышибалы», выполнять ловлю и броски мяча различными способами, через сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча левой и правой рукой, участвовать в эстафетах.</p>		<p>подвижных игр.</p>	
--	--	--	-----------------------	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Содержание	Количество часов
<p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p> <p>1. Физическая культура</p> <p>2. Из истории физической культуры.</p> <p>3. Физические упражнения</p>	<p>Понятие о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Режим дня и как он влияет на жизнь человека.</p> <p>Особенности физической культуры и первых соревнований, физическая культура разных народов. Физическая подготовка связь с развитием основных физических качеств</p> <p>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Оказание первой помощи при травмах, вести дневник самоконтроля. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне»: комплекс ГТО.</p>	3ч
<p style="text-align: center;">Способы физкультурной деятельности</p> <p>1. Самостоятельные занятия</p> <p>2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности.</p>	<p>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).</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения: Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Составление режима дня. Режим дня и его планирование.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Комплексы и упражнения для развития основных физических качеств.</p> <p>Измерение чсс во время выполнения физических упражнений. Измерять (пальпаторно) чсс. Измерение показателей развития .</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.</p>	В процессе урока
Физическое	Оздоровительные формы занятий.	В

<p>3.Лыжная подготовка</p>	<p>положений. Техника высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30м с высокого старта; выполнять челночный бег 3х10м; беговую разминку, бегать различные варианты эстафет; преодолевать полосу препятствий, пробегать 1 км.</p> <p>Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, техника прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед.</p> <p>Метание малого мяча. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Броски большого набивного мяча. выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из за головы , гимнастическую палку ногой.</p> <p>Организирующие команды и приёмы: Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой».</p> <p>Переноска лыж и палок к месту проведения урока, укладка лыж на снег.</p> <p>Способы передвижений на лыжах: Разными способами.</p> <p>Повороты и спуски Повороты и спуски, передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лажах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты».</p>	<p>26</p> <p>В процессе уроков</p>
<p>4.Плавание (сухое)</p>	<p>История развития вида спорта плавание. ТБ на занятиях по плаванию. Упражнения для освоения способа «кроль на груди», «кроль на спине». <i>ОРУ (развитие координации):</i> упражнения по заданию, игра «Стихии».</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание,</p>	<p>3</p>

<p>5.Подвижные и спортивные игры</p>	<p>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. Подвижные игры разных народов. «Ловишка», «Салки», «Салки с домиком», «Салки – дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко», «Собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведь и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Ловишки на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи-вороны», «Антывышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. 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. Общеразвивающие упражнения: на развитие гибкости, на развитие координации, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p>	
<p>6.Общеразвивающие упражнения</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте. Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы.</p>	

	<p><i>Формирование осанки:</i> Виды стилизованной ходьбы под музыку. <i>Развитие силовых способностей:</i> лазание 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.</p> <p><i>На материале легкой атлетики.</i> <i>Развитие координации:</i> пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. <i>Развитие быстроты:</i> 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. <i>Развитие выносливости:</i> бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха);</p> <p><i>На материале лыжных гонок:</i> <i>Развитие координации:</i> комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. <i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций</p> <p><i>На материале плавания</i> <i>Развитие выносливости:</i> повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p>	
Итого		102ч.

Календарно-тематическое планирование

Учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2014.

№ п/п	Изучаемый раздел, тема урока	К-во часов	Календарные сроки	
			планируемые сроки	фактические сроки
Знание о физической культуре				
<i>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека (3ч)</i>				
1	Вводный урок Организационно-методические указания по ТБ. Физические качества	1		
2	Режим дня	1		
3	Частота сердечных сокращений	1		
Физическое совершенствование.				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
<i>Легкая атлетика (15)</i>				
4	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
5	Легкая атлетика. Техника челночного бега	1		
6	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3x10	1		
7	Легкая атлетика. Техника метания мешочка на дальность	1		
8	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка на дальность	1		
9	Легкая атлетика. Упражнения на координацию движения	1		
10	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега	1		
11	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1		
12	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега на результат	1		
13	Легкая атлетика. Тестирование малого мяча на точность	1		
14	Легкая атлетика. Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
15	Легкая атлетика. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30с.	1		
16	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину места	1		
17	Легкая атлетика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
18	Легкая атлетика. Тестирование виса на время	1		
Физическое совершенствование.				
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>				
<i>Подвижные игры (7ч)</i>				
19	Подвижные игры	1		
20	Подвижная игра «Кот и мыши»	1		

21	Подвижные игры.Ловля и броски малого мяча в парах	1		
22	Подвижная игра «Осада города»	1		
23	Подвижные игры Ведение мяча	1		
24	Подвижные игры Упражнения с мячом	1		
25	Подвижная игра «Воробьи – вороны»	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики (23ч)				
26	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на координацию движения	1		
27	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед	1		
28	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед с трех шагов	1		
29	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперед с разбега	1		
30	Гимнастика с основами акробатики. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1		
31	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках, мост.	1		
32	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
33	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове	1		
34	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
35	Гимнастика с основами акробатики. Различные виды перелезаний	1		
36	Гимнастика с основами акробатики. Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине	1		
37	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
38	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в скакалку	1		
39	Гимнастика с основами акробатики. Прыжки в скакалку в движении	1		
40	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
41	Гимнастика с основами акробатики. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1		
42	Гимнастика с основами акробатики. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1		
43	Гимнастика с основами акробатики. Комбинация на гимнастических кольцах	1		
44	Гимнастика с основами акробатики. Вращение обруча	1		

45	Гимнастика с основами акробатики. Варианты вращения обруча	1		
46	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату и круговая тренировка	1		
47	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату	1		
48	Гимнастика с основами акробатики. Круговая тренировка	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка (12ч)				
49	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1		
50	Лыжная подготовка. Повороты переступанием на лыжах	1		
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1		
52	Лыжная подготовка. Торможение падение на лыжах с палками	1		
53	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	1		
54	Лыжная подготовка. Подъем на склон «елочкой»	1		
55	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах змейкой	1		
56	Лыжная подготовка. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1		
57	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	1		
58	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	1		
59	Лыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах	1		
60	Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Подвижные игры на материале спортивных игр (19ч)				
61	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подвижная игра «Белочка-защитница»	1		
62	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски и ловля мяча в парах	1		
63	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом Подвижные игры на материале спортивных игр. «снизу»	1		
64	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1		
65	Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1		
66	Подвижные игры на материале спортивных игр. Эстафеты с мячом	1		

67	Подвижные игры на материале спортивных игр. Упражнения и подвижные игры с мячом	1		
68	Подвижные игры на материале спортивных игр. Знакомство с мячами-хопами	1		
69	Подвижные игры на материале спортивных игр. Прыжки на мячах-хопах	1		
70	Подвижные игры на материале спортивных игр. Круговая тренировка	1		
71	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подвижные игры	1		
72	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку	1		
73	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1		
74	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		
75	Подвижные игры на материале спортивных игр. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		
76	Подвижные игры на материале спортивных игр. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1		
77	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски набивного мяча от груди способом «снизу»	1		
78	Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1		
79	Подвижные игры на материале спортивных игр. Круговая тренировка с мячами	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика (2ч)				
80	Тестирование вися на время	1		
81	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (18)				
82	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий	1		
83	Легкая атлетика. Усложненная полоса препятствий	1		
84	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
85	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
86	Легкая атлетика. Прыжок в высоту спиной вперед	1		
87	Легкая атлетика. Контрольный урок по прыжкам	1		

	в высоту			
88	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места	1		
89	Легкая атлетика. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
90	Легкая атлетика. Тестирование подъема из положения лежа за 30с	1		
91	Легкая атлетика. Техника метания на точность (разные предметы)	1		
92	Легкая атлетика. Тестирование метания малого мяча на точность	1		
93	Легкая атлетика. Беговые упражнения	1		
94	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		
95	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3x10	1		
96	Легкая атлетика. Тестирование метания мешочка мяча) на дальность	1		
97	Легкая атлетика. Бег на 1000м	1		
98	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1		
99	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	1		
Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность Плавание (сухое)(3ч)				
100	Плавание. История развития вида спорта плавание. ТБ на воде. Оказание ПМП на воде	1		
101	Плавание. Подводящие упражнения по плаванию. Упражнения для освоения способа «кроль на груди». Движения руками.(имитация)	1		
102	Плавание. Согласованность работы рук и ног во время плавания, игра «Стихии»	1		