

Принята на заседании
МО учителей начального звена
Протокол № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

Председатель МО Григорьева И.Б.

Проверена
Заместитель Е.Н. Суворова
директора по УР
«__» _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Н.Г. Рылова
школы
Приказ № ____ от «__» _____ 20 ____ г.

**Общеобразовательная программа
начального общего образования,
разработанная из особенностей психофизического
развития и индивидуальных возможностей
обучающихся, воспитанников, реализуемая
в специальных (коррекционных) классах I вида**

Физическая культура

2 класс

Программу составила
Плакасин А.Г.,
учитель физкультуры,

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МОРФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: начальные классы допущено МОРФ 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2006г.

Приказ Минобрнауки России от 03 июля 2008г.

«О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 2 часа в неделю в соответствии лицензии № __ от ____

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 68 учебных часов (34 недель), из них 4-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

Начальное общее образование 1-4 класс.

Федеральный компонент государственного стандарта начального общего образования направлен на реализацию качественно новой личностно-ориентированной развивающей модели массовой начальной школы и призван обеспечить выполнение следующих основных целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Способы двигательной деятельности²

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

«Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) – удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча;

Баскетбол (мини-баскетбол)- ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча».

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Элементы ритмической гимнастики и танцев³.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Плавательные упражнения начального этапа обучения.

Простейшие способы передвижения на лыжах⁴.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

«Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКОНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; (заменить на) «Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола)».
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Контроль и оценка.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1.Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|--|---|--|
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2». |
|--|---|--|---|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

3.Уровень физической подготовленности учащихся.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|---|--|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

4.Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|----------------------|
| Учащийся умеет: - самостоятельно | Учащийся: - организует место | Более половины Видов | Учащийся не может |

| | | | |
|---|---|--|--|
| организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;-допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |
|---|---|--|--|

Требования к уровню подготовки выпускников начальной школы.

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класс

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение | Класс | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|-------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30м.с | 2 | 7.0-6.8 | 6.7-6.1 | 6.0-5.8 | 7.0-6.8 | 6.7-6.3 | 6.2-6.0 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прижок в длину с места, см. | 2 | 119-127 | 128-142 | 143-150 | 108-117 | 118-135 | 136-146 |
| 4. | Выносливость | 1000м | Без учета времени | | | | | | |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | 2 | Коснутся пальцами пола. | Коснутся ладони пола | Коснутся лбом колен | Коснутся пальцами пола. | Коснутся ладони пола | Коснутся лбом колен |
| 6. | Силовые | Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз | 2 | 5-7 | 8-13 | 14-16 | 5-7 | 8-12 | 13-15 |

Примерное распределение программного материала в учебных часах

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |
|-------|--|----------------------------|
| 1. | Укрепление здоровья и личная гигиена | Изучается в ходе урока. |
| 3. | Способы двигательной деятельности: - Гимнастика с основами акробатики; - Легкая атлетика; - Лыжная подготовка; - Подвижные игры; | 62 18 16 14 16 |
| | - плавание (наличие бассейна) | Изучаются в ходе |

| | | |
|----|-----------------|--------|
| | - ОРУ | урока. |
| 4. | Резервное время | 6 |
| 5 | Всего | 68 |

Изучение программы по физической культуре во 2 классе направлено на достижение целей:

- **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Раздел 1. Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

История зарождения древних Олимпийских игр.

Основные физические качества.

Закаливание организма.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;
- О зарождении древних Олимпийских игр;
- О правилах проведения закаливающих процедур.

уметь

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Раздел 2. Способы двигательной деятельности

Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.

Строевые упражнения – команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый –второй – рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение пол диагонали, противходом,»змейкой».

Общеразвивающие упражнения – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег – ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, преодолением препятствий, бег с высокого старта 30 – 1500м.

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. «Мост» из положения лежа на спине; переворот в сторону «колесо».

Гимнастические упражнения прикладного характера:

упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). *Элементы ритмической гимнастики и танцев.*

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Полоса препятствий: разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

В результате изучения раздела гимнастика ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой.;

уметь

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- Организационные команды приемы;
- Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- Кувырок вперед в группировке;
- Опорный прыжок
- стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях;
- танцевальные упражнения;
- упражнения на низкой перекладине – вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 16 часов.

Бег: Высокий старт, низкий старт с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа. Бег 30-1000м.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.
- Технику выполнения бега, высокого старта, низкого старта, с последующим ускорением, челночного бега 3x10м, бега с изменением темпа;
- Технику выполнения броска большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Технику выполнения метания малого мяча на дальность из-за спины через плечо;
- Технику выполнения прыжков: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Уметь:

- Выполнять Бег: Высокий старт, низкий старт, с последующим ускорением, челночный бег 3x10м, бег с изменением темпа;
- Выполнять броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- Выполнять метание малого мяча на дальность из-за головы;
- Выполнять прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
- Соблюдать технику безопасности при занятиях легкой атлетики.

Лыжные гонки 14 часов.

Передвижение на лыжах: Скользящий шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.

Спуски в основной стойке, средней, высокой

Подъем «Лесенкой» и «елочкой».

Торможение «плугом». Повороты вокруг пяток и носок лыж.

В результате изучения раздела лыжные гонки ученик должен

знать/понимать:

- технику безопасности и оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Технику передвижения на лыжах: скользящим шагом, попеременным двухшажным и одновременным одношажным ходом.
- Технику выполнения спусков в основной стойке.
- Технику выполнения подъемов «лесенкой» и «елочкой».
- Технику выполнения торможения «плугом», повороты

Уметь:

- Выполнять технику безопасности и оказать первую помощь при травмах и обморожениях.
- Выполнять передвижение на лыжах: Скользящим шаг, попеременный двухшажный и одновременный одношажный и двухшажный ход.
- Выполнять спуски в основной стойке.
- Выполнять подъем «Лесенкой» и «елочкой».
- Выполнять торможение «плугом», повороты

Подвижные игры 16 часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горы».

На материале «Спортивные игры».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу;

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

Волейбол: Передача мяча сверху и снизу двумя руками, подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче;

Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

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

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

В результате изучения раздела подвижные игры ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях подвижными играми.
- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- простейших комплексов для развития физических качеств.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств.
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»:
- Выполнять подвижные игры на материале раздела «Спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола», «Футбола».

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Тематическое планирование 2 класс.

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|--|--------|---------------------------|---|---|-------------------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 1. | Легкая атлетика 8 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. ОРУ. Подвижные игры. | 8 1 | Изучение нового материала | Правила поведения и техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт с последующим ускорением. Бег . 200м. Подвижные игры на основе легкой атлетики. «Вызов номеров», «Невод». | | индивидуальный | | | |
| 2 | | Бег, специальные беговые упражнения. Прыжки | 2 | повторения | Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Высокий старт. Бег в равномерном темпе 250м. Челночный бег. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку с пробеганием и на месте. Стартовый разгон. Игра «Вызов номеров». | Уметь выполнять высокий старт, стартовый разгон, бег | индивидуальный | | | |
| 3 | | Бег. Метание мяча | 3 | Обобщающего повторения. | Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Бег с высокого старта. 250м. Метание мяча. Челночный бег на результат. Игра «Точно в мишень», «Пустое место». | Уметь выполнять бег, метание мяча, челночный бег. | Оценить челночный бег на результат. | | | |
| 4 | | Специальные беговые упражнения. Метание мяча, бег | 4 | Повторения. | Ору. Специальные беговые упражнения, упражнения для метания. Бег с изменением темпа 300м. Метание мяча с трех шагов разбега. Прыжки через скакалку. Ускорение отрезков 10х3м. Учебная игра «Шишки-желуди-орехи», «Заяц без дома». | Уметь выполнять специальные упражнения для метания и бега. Метание, бег | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|---|----------------------|----------------------------------|--------|------------------------------|---|--|---|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 5 | | Прыжки, бег, метание | 5 | Обобщающего повторения. | ОРУ. Специальные беговые упражнения, метания, бег с изменением темпа, направления 350м. Метание мяча с трех шагов разбега. Ускорение 20х3м. Оценить прыжки через скакалку за 10 сек. Учебная игра «Дальние броски», «Метко в цель». | Уметь выполнять прыжки в быстром темпе, бег, метание. | Мальчики: «5»- 14; «4»- 12; «3»- 10. Девочки «5»- 16; «4»- 14; «3»- 12. | | | |
| 6 | | Бег, Метание | 6 | Обобщающего повторения. | Ору. Специальные упражнения для метания и бега. Бег «противоходом», «змейкой». Метание мяча с трех шагов разбега. Бег 30м. на скорость. Учебная игра «Пустое место», «Вызов номеров». | Уметь выполнять в быстром темпе бег 30м Метание мяча. | Оценить бег 30м. | | | |
| 7 | | Метание мяча, бег | 7 | Обобщающего повторения. | Ору. Специальные упражнения для метания и бега. Бег «противоходом», «змейкой». Развитие скоростной выносливости бег 500м. Оценить метание мяча с трех шагов разбега. Учебная игра «Пустое место», «Вызов номеров», «Охотники и утки». | Уметь выполнять метание мяча, бег. | Оценить технику метание мяча и на результат. | | | |
| 8 | | Низкий старт. Бег, игры | 8 | Урок обобщающего повторения. | Ору Специальные беговые упражнения. Низкий старт с последующим ускорением 10м. Развитие выносливости бег 1000м в чередовании с ходьбой Развитие физических качеств игра «Охотники и утки», «Мышеловка». | Уметь выполнять низкий старт, бег | Индивидуальный. | | | |
| 9 | 8 Б/Б | Технические приемы в баскетболе. | 1 | Изучение нового материала | Техника безопасности при занятии баскетболом. ОРУ с мячом. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. | Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|-----------------------------------|--------|------------|--|--|-----------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | | | | Игра «Мяч среднему». | | | | | |
| 10 | | Технические приемы в баскетболе . | 2 | повторения | ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.»Мяч соседу». | Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 11 | | Технические приемы в баскетболе . | 3 | повторения | ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 12 | | Технические приемы в баскетболе . | 4 | повторения | ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная | Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|--|--------|------------------------|---|--|--|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | | | | игра в баскетбол по упрощенным правилам. | | | | | |
| 13 | | Технические приемы в баскетболе. | 5 | повторения | ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 14 | | Полоса препятствий. | 6. | Обобщающее повторения. | ОРУ. Бег с изменением направления движения «Змейкой», «противоходом». Полоса препятствий: Лазание по наклонной скамейке и стенке; прыжки через короткую скакалку, метание мяча в щит; ведение баскетбольного мяча на месте; ведение баскетбольного мяча «Змейкой»; прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. | Уметь выполнить полосу препятствий, поднимание туловища. | Оценить поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. | | | |
| 15 | | Строевые упражнения. Ведение мяча. Учебная игра. | 7 | Обобщающее повторения | Ору с мячом. Ведение мяча левой и правой рукой в движении и на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять ведение мяча, броски. Учебная игра. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---------------------------------|--------|------------------------------|---|--|-----------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 16 | | Технические приемы в баскетболе | 8 | Обобщающего повторения | ОРУ с мячом Правила соревнований по баскетболу. Передвижение без мяча и с мячом в стойке баскетболиста правым и левым боком, остановка прыжком, поворот на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в б/щит. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять стойки, передвижения, остановки, ведение мяча, броски. | Индивидуальный | | | |
| 17 | | Полоса препятствий | 9 | Обобщающего повторения. | ОРУ. Полоса препятствий: Ведение мяча, остановка, бросок двумя руками от груди; перелезть через гимнастического коня; лазание по гимнастической стенке разноименным способом; прыжки через короткую скакалку, передача баскетбольного мяча в стенку; приседание 10 раз; запрыгивание на гимнастическую стенку на 2 рейку снизу 10 раз; подъем туловища из положения лежа, руки за головой, ноги в стенке. Подвижные игры «Бросок, отскок, ловля», «Мяч среднему». | Уметь выполнять полосу препятствий | Индивидуальный. | | | |
| 18 | | Технические приемы в баскетболе | 10 | Урок обобщающего повторения. | Подвижные игры на материале «Спортивных игр». Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять учебную игру в баскетбол. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---|--------|----------------------------|--|---|-----------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 19 | Гимнастика 18 | Строевые упражнения | 1 | Изучение нового материала. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Ору с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Учебная игра »Отгадай, чей голос», «Волна». | Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках. | Индивидуальный. | | | |
| 20 | | Упражнения на координацию движения, кувырки, стойки | 2 | повторения | Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Учебная игра «Неудобный бросок», «Охотники и утки». | Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках. | Индивидуальный. | | | |
| 21 | | Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату. | 3 | повторения | Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Подвижная игра «Посадка картофеля», «Охотники и утки». | Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазание по канату. | Индивидуальный. | | | |
| 22 | | Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату. | 4 | Обобщающего повторения | Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Подвижная игра «Что изменилось»». | Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---|--------|------------------------|---|---|--|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | | | | | лазание по канату. | | | | |
| 23 | | Упражнения на бревне, скамейке, кувырки, стойки, лазание по канату. | 5 | Обобщающего повторения | Ору – ритмическая гимнастика. Упражнение на координацию движений: ходьба по бревну и скамейке. Кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. Приседание на одной ноге, держась за опору одной рукой. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч» | Уметь выполнять упражнение на бревне и скамейке, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазание по канату. Оценить приседание на одной ноге. | Мальчики: «5» -10; «4» -9; «3» -8. Девочки: «5» - 7; «4» - 6; «3» - 5. | | | |
| 24 | | Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату. | 6 | Обобщающего повторения | ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. –о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. Игра «Хвостики». | Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне. | Индивидуальный. | | | |
| 25 | | Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату. | 7 | Обобщающего повторения | ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. –о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. | Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---|--------|-----------------------------|--|---|------------------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | | | | Игра «Конники-спортсмены». | | | | | |
| 26 | | Акробатическое упражнение. Перестроения. Лазание по канату. | 8 | Обобщающего повторения | ОРУ – ритмическая гимнастика. И.П. – о.с. Равновесие на одной ноге; кувырок вперед; лечь на спину; стойка на лопатках(согнув и выпрямив ноги; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Лазание по канату. Игра «Хвостики». | Выполнять акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Упражнение на бревне. | Индивидуальный. | | | |
| 27 | | Танцевальные движения. Акробатика. Лазание по канату. | 9 | Урок обобщающего повторения | Комплекс утренней гимнастики и физкультпаузы. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Танцевальные шаги галопа и польки. Акробатика. Лазание по канату. | Уметь выполнять танцевальные шаги, акробатические комбинации. | Оценить акробатические комбинации. | | | |
| 28 | | Упражнение на бревне, опорный прыжок. | 10 | Изучение нового материала | Зарождение древних олимпийских игр. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии: ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Заяц в огороде». | Уметь выполнять упражнение на бревне. Опорный прыжок. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---|--------|----------------------------|--|---|-------------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 29 | | Упражнение на бревне, опорный прыжок. | 11 | повторения | Строевые упражнения. Ору с гантелями. Опорный прыжок. Упражнение в равновесии: ходьба по бревну (высота 1м.) повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Подвижная игра «Вызов номеров». | Уметь выполнять упражнение на бревне. Опорный прыжок. | Оценить упражнения на бревне. | | | |
| 30 | | Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. | 12 | Изучение нового материала. | Ору с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. | Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине. | Индивидуальный. | | | |
| 31 | | Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. | 13 | повторения. | Ору с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Эстафеты: «Веровочка под ногами», с мячом и обручем. | Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине. | Индивидуальный. | | | |
| 32 | | Строевые упражнения. Упражнение на перекладине. | 14 | Обобщающего повторения. | Строевые упражнения. ОРУ с мячом. Танцевальные шаги Опорный прыжок. Упражнение на перекладине. «Мост» из положения лежа и стоя. «Колесо» - переворот в сторону. Эстафеты: «Веровочка под ногами», с мячом и обручем. | Уметь выполнять опорный прыжок, упражнение на перекладине, строевые упражнения. | Оценить строевые упражнения | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---|--------|-------------------------|--|---|------------------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 33 | | Строевые упражнения, упражнения на перекладине. Прыжки. | 15 | Обобщающего повторения. | Строевые упражнения, ОРУ с обручем и скакалкой. Упражнение на перекладине. Прыжки через короткую скакалку на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Подвижная игра «Охотники и утки». | Уметь выполнять упражнение на перекладине | Оценить упражнение на перекладине. | | | |
| 34 | | Развитие физических качеств. | 16. | Повторения | Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости Бег – 6 минут. Подвижные игры на основе гимнастики. | Уметь выполнять подвижные игры. | Индивидуальный. | | | |
| 35 | | Полоса препятствий. Бег. | 17 | повторения | Ору с обручем. Бег с изменением направления движения. Ведение мяча, остановка, бросок двумя руками от груди; перелезть через гимнастического коня; лазание по гимнастической стенке разноименным способом; прыжки через короткую скакалку, передача баскетбольного мяча в стенку; приседание 10 раз; запрыгивание на гимнастическую стенку на 2 рейку снизу 10 раз; подъем туловища из положения лежа, руки за головой, ноги в стенке. Подвижные игры «Бросок, отскок, ловля», «Мяч среднему». | Уметь выполнять бег, полосу препятствий. | Индивидуальный. | | | |
| 36 | | Развитие физических качеств. | 18. | Обобщающего повторения | Развитие основных физических качеств через игры и эстафеты. | Уметь выполнять игры и эстафеты. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|--------------------------|---|---------|------------------------------|---|---|----------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 37 | Лыжная подготовка. а. 14 | Скользкий шаг. Горная часть. | 14 1 | Изучение нового материала. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой». Подвижная игра «Проехать через ворота». | Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы. | Индивидуальный | | | |
| 38 | | Скользкий шаг. Горная часть, повороты на месте. | 2 | повторения | Скользкий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой». Повороты на месте. Прохождение дистанции в среднем темпе 400м. Подвижная игра «Проехать через ворота». | Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы. | Индивидуальный | | | |
| 39 | | Скользкий шаг. Горная часть, повороты на месте. | 3 | повторения | Скользкий шаг, работа рук. Спуск в основной, средней стойке, подъем «елочкой», «лесенкой». Повороты на месте вокруг пяток лыж. Прохождение дистанции в среднем темпе 450м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом». | Уметь выполнять скользящий шаг, спуски, подъемы. Повороты. | Индивидуальный | | | |
| 40 | | Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы. | 4 | Урок обобщающего повторения. | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 500м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. | Индивидуальный | | | |
| 41 | | Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы. | 5 | Урок обобщающего повторения. | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход. Скользящий шаг | Индивидуальный | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---|--------|-----------------------------|--|--|------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 42 | | Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы | 6 | Урок обобщающего повторения | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 600 – 700м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, скользкий шаг | Оценить скользкий шаг. | | | |
| 43 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы | 7 | Урок обобщающего повторения | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Повороты на месте вокруг пяток и носок лыж. Прохождение дистанции 700 – 800м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. | Оценить повороты. | | | |
| 44 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, спуски и подъемы | 8 | Урок обобщающего повторения | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъемы, торможения. | Оценить повороты. | | | |
| 45 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный | 9 | Урок обобщающего повторения | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---|--------|-----------------------------|--|---|--------------------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | двухшажный ход, спуски и подъемы | | | Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет». | двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения. | | | | |
| 46 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы | 10 | Урок обобщающего повторения | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения. | Индивидуальный. | | | |
| 47 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы | 11 | Урок обобщающего повторения | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 800 – 900м. Подвижная игра «Проехать через ворота», «Подними предмет». | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, спуски, подъемы, торможения. | Оценить спуск в основной стойке. | | | |
| 48 | | Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный | 12 | Урок обобщающего повторения | Скользкий шаг, работа рук. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке, низкой и средней. Торможение «Плугом». Подъем «лесенкой», «Елочкой». Прохождение дистанции 900 – 1000м. | Уметь выполнять попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный | Оценить попеременный двухшажный ход. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|------------------------------------|--------|------------------------------|---|---|--|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | ый ход, спуски и подъемы | | | Подвижная игра «Кто быстрее взойдет на гору», «Кто дальше скатится с горы». | ход, спуски, подъемы, торможения. | | | | |
| 49 | | Спуски и подъемы | 13 | Урок обобщающего повторения. | Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры, эстафеты. | Уметь выполнять лыжные хода. | Индивидуальный. | | | |
| 50 | | Спуски и подъемы | 14 | Урок обобщающего повторения. | Прохождение дистанции 1км. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски и подъемы. Игры и эстафеты. | Уметь выполнять лыжные хода. | Индивидуальный. | | | |
| 51 | Баскетбол 4часа. | Технические действия в баскетболе. | 4 1 | Изучение нового материала. | Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Тигр, отними мяч!». Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 52 | | Технические действия в баскетболе. | 2 | Повторения. | Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Тигр, отними мяч!». Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 53 | | Технические действия в баскетболе. | 3 | Обобщающего повторения | Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему». Учебная игра в баскетбол по | Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, | Оценить передачу мяча от груди двумя руками. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|------------------------------------|--------|----------------------------|--|---|-----------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | | | | упрощенным правилам. | передачи мяча. | | | | |
| 54 | | Технические действия в баскетболе. | 4 | Обобщающего повторения | Технические действия в баскетболе: стойки, передвижения повороты, ведение мяча. Передача мяча двумя руками от груди и с отскоком от пола. Подвижная игра Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | Уметь выполнять стойки, повороты, ведение, передачи мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 55 | Л/а | Прыжки. | 1 | Изучение нового материала. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. Бег с изменением направления и скорости. Беговые упражнения Подвижная игра «К своим флажкам». | Уметь выполнять прыжки | Индивидуальный. | | | |
| 56 | | Прыжки. | 2 | Обобщающего повторения. | ОРУ с гимнастической скакалкой. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту с разбега 3-5 шагов до 40см. Прыжок с места. Бег с изменением направления и скорости. Беговые упражнения Подвижная игра «К своим флажкам». | Уметь выполнять прыжки | Индивидуальный. | | | |
| 57 | | Метание. | 3 | Изучение нового материала | Бег, беговые упражнения, ОРУ с мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами. | Уметь выполнять метание мяча. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|---------------------------------------|--------|----------------------------|---|---|-----------------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 58 | | Метание. | 4 | Повторения | Бег, беговые упражнения, ОРУ с мячом. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2X2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие физических качеств. Эстафеты с мячами. | Уметь выполнять метание мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 59 | | Метание | 5 | Обобщающего повторения. | ОРУ Специальные беговые и упражнения для метания. Метание мяча на дальность. Высокий старт и бег по дистанции. Подвижная игра «Хвостики». | Уметь выполнять метание мяча. | Оценить метание мяча на дальность | | | |
| 60 | | Бег | 6 | Изучение нового материала. | ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60м. бег, 90м. ходьбы). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки». | Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой. | Индивидуальный. | | | |
| 61 | | Бег | 7 | Повторения. | ОРУ. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60м. бег, 90м. ходьбы). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки». | Уметь выполнять бег в чередовании с ходьбой. | Индивидуальный. | | | |
| 62 | | Бег. Прыжки в длину. Футбол. Волейбол | 8 | Изучение нового материала. | ОРУ. Бег по дистанции с ускорением 20x4м. Прыжок в длину с разбега (5-7) шагов разбега. Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху. | Уметь выполнять бег, прыжки, ведение мяча, передачи мяча. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|--|--------|-------------------------|---|---|-------------------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| 63 | | Бег. Прыжки в длину. Футбол. Волейбол | 9 | Повторения. | ОРУ. Бег по дистанции с ускорением 20x4м. Прыжок в длину с разбега (5-7) шагов разбега. Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху. | Уметь выполнять бег, прыжки, ведение мяча, передачи мяча. | Индивидуальный. | | | |
| 64 | | Бег. Прыжки в длину. Футбол. Волейбол | 10 | Обобщающего повторения. | ОРУ. Бег по дистанции с ускорением 30м. Прыжок в длину с разбега (5-7) шагов разбега. Футбол: Остановка катящего мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, дуге, Остановка мяча. Волейбол: передача мяча двумя руками сверху, Снизу. | Уметь выполнять бег, прыжки, ведение мяча, передачи мяча. | Оценить прыжок в длину. | | | |
| 65 | | Бег. Беговые упражнения. | 11 | Обобщающего повторения. | Ору, Специальные беговые упражнения. Бег 30м на время. Подвижные игры на основе волейбола и футбола. «Гонка мячей», «Метко в цель», «Волна», «Неудобный бросок». | Уметь выполнять специальные упражнения, подвижные игры. | | | | |
| 66 | | Бег, подвижные игры. | 12 | Обобщающего повторения | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 500м. Подвижные игры. | Уметь выполнять бег, Подвижные игры. | | | | |
| 67 | | Полоса препятствий | | Обобщающего повторения | Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в | Уметь выполнять полосу препятствий. | Индивидуальный. | | | |

| № | Наименование раздела | Тема | Кол-во | Тип урока | Элементы содержания | Требования к подготовлен. | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
|----|----------------------|--------------------|--------|------------------------|---|-------------------------------------|-----------------|-----|-----------------|------|
| | | | | | | | | | план | факт |
| | | | | | различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий. | | | | | |
| 68 | | Полоса препятствий | | Обобщающего повторения | Специальные беговые упражнения. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий. | Уметь выполнять полосу препятствий. | Индивидуальный. | | | |