

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верх-Рождественская основная общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Верх-Рождественская ООШ»
_____ Крылова В.В.
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год**

учитель: Дурновцева Валентина Павловна

с. Верх-Рождество, 202

Информационная справка

Реализация программы проходит на базе МБОУ «Верх-Рождественская ООШ»

Год основания школы-1987 год

Директор школы-Крылова Валентина Владимировна

Юридический адрес: 617183, Пермский край

Частинский район

с. Верх-Рождество

ул. Школьная, 16

тел/факс (34 268) 2-32-40

Электронная почта: chastvrogd@yandex.ru

Автор программы «Физическая культура, 2 класс»-Дурновцева Валентина Павловна

Координатор программы «Физическая культура, 2 класс» - Крылова Валентина Владимировна, директор школы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **Во 2 классе-102 часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Примерное распределение учебного времени по разделам программы.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	9
2	легкая атлетика	24
3	гимнастика с основами акробатики	18
4	подвижные игры, элементы спортивных игр	30
5	лыжные гонки	21

Количество уроков в неделю	3
Количество учебных недель	34
Итого	102

Содержание тем учебного курса

2 класс

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов

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

Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка 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» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». 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: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «5»	выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4»	выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту

№ урока	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры.	Знать требования инструкций. Устный опрос.	текущий	
2	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.	текущий	
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «По местам».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	
4	Развитие координационных способностей Эстафеты.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30 – 40 метров. П/игра «Платочек».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	

5	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	
6	Развитие скоростной выносливости.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения в чередовании с ходьбой. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. П/игра «День и ночь».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	текущий	
7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы» Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	текущий	
8	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4x9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий	
9	Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.	текущий	

10	Развитие координационных способностей.	Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали».	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.	текущий	
11	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	
12	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег; 4х9 – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	текущий	
14	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	Знать требования инструкций по технике безопасности .	текущий	

15	Мозг и нервная система	Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.	Получать представление о работе мозга и нервной системы.	текущий	
16-17	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. П/игра «Передай мяч».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	текущий	
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	ОРУ с малыми теннисными мячами. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Перебрасывание мяча в шеренгах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания.	текущий	
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание ч/з кегли. Игра «Платочек», «Жмурки».	Уметь ориентироваться в пространстве без зрительного контроля.	текущий	
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	ОРУ на внимание и координацию. Метание м мяча в горизонтальную цель. Метание м мяча в парах по неподвижной мишени. П/игра: «Эхо», «Точный расчет».	Уметь найти свое место в колонне.	текущий	
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу, П/игра «Платочек», «Удочка».	Уметь работать с гимнастической стенкой.	текущий	

26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину» . Эстафеты с передачей малого мяча.	Уметь работать с гимнастической скамьей.	текущий	
28-29	Закрепление и совершенствование	Перебрасывание мяча через сетку в парах, п/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях.	текущий	
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	Бег с изменением направления движения по ориентирам «На флажок», прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра: «Летает, не летает», «Море волнуется -раз».	Уметь ориентироваться в пространстве.	текущий	
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	Повторение элементов метания мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки ч/з короткую скакалку . П/игра с элементами переброски мяча «Съедобное не съедобное».	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча.	текущий	
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча в парах. Обучение удару мяча об пол в движении. Ловля мяча после подбрасывания. Бросок мяча в стену , ловля после отскока и удара об пол. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Уметь выполнять различные варианты ловли мяча.	текущий	
36-37	реакция на летящий мяч.	П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в обруч».	Уметь Корректировать движение при ловле и передаче мяча.	текущий	

38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг , поворот прыжком, П/игра: «Догони свою пару», «Фигуры».	Уметь показать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться под ритм.	текущий	
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. П/игра: «Ноги от земли», «Угадай, чей голосок».	Уметь вести мяч без потерь.	текущий	
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении ,подбрасывание и отбивание мяча . П/игра «Деревья и люди», «Охотники и утки».	Уметь применять в игре защитные действия.	текущий	
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	ОРУ с короткой скакалкой. Ловля , передача и ведение мяча индивидуально , в парах, стоя на месте и в шаге. . П/игра «Веселые эстафеты с мячом».	Уметь взаимодействовать с партнером.	текущий	
46	Пища и питательные вещества	Узнавание ,какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.	Давать ответы на вопросы к рисункам	текущий	
47	Знания о физической культуре.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Знать требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме.	текущий	

48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. П/игра «По местам».	Уметь выполнять команды : «Лыжи снять», «Очистить от снега», «Лыжи скрепить».	текущий	
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом, без помощи палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».	Уметь передвигаться ступающим шагом.	текущий	
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	Уметь продвигаться по дистанции.	текущий	
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.	текущий	
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками. Обучение подъему различными способами . Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом .	Уметь выполнять подъем изученными способами.	текущий	

58-59	Развитие скоростно – силовых способностей.	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	Корректировка техники продвижения на лыжах.	текущий	
60-61	Развитие ловкости.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах	текущий	
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	Повороты приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением. Совершенствование подъема. Прохождение дистанции до 1500 метров	Уметь выполнять повороты изученными способами.	текущий	
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	Продвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции . Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток. Падению на бок, на месте и в движении под уклон. П/игра «День и ночь».	Уметь продвигаться по дистанции.	текущий	
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом до 1000 метров. Подвижная игра «Охотники и олени».	Уметь передвигаться свободным скользящим шагом.	текущий	

68	Подведение итогов лыжной подготовки.	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «на буксире» Игры без лыж « Попади в цель», «кто самый быстрый». Заключительный урок лыжной подготовки.	Уметь взаимодействовать с партнерами по игре. Иметь представление о зимних подвижных играх.	текущий	
69	Вода и питьевой режим	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода.	Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников.	Устный опрос	
70	Режим дня и личная гигиена.	Ознакомление с режимом дня. Урок-игра.	Знать основные положения режима дня школьника.	Устный опрос	
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности ,личная гигиена. Требования к одежде и обуви.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	текущий	
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	ОРУ на месте. Организующие команды и приёмы. Обучение акробатическим упражнениям : кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. П/игра «У медведя во бору».	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения.	текущий	
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	ОРУ с малым мячом. Организующие команды и приёмы. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке . П/игра «Альпинисты»,«Раки».	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку.	текущий	

77-78	Освоение висов и упоров.	ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка; Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».	Уметь демонстрировать перекаты.	текущий	
79	Освоение строевых упражнений.	ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Челночный бег; 4х9 . П/игра «Запрещенное движение».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	
80-81	Освоение навыков равновесия.	ОРУ в парах. Организующие команды. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание ч/з мячи. Повороты на 90 градусов. П/игра «Большая кошка».	Уметь держать равновесие.	текущий	
82	Освоение танцевальных элементов.	ОРУ с танцевальными элементами. Повторение прыжков на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. П/игра «Самый ловкий».	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	

83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	ОРУ со скакалкой. Прыжки на скакалке. Челночный бег;4х9 Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). П/игра «Совушка»	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	
84-85	Развитие силы и гибкости.	ОРУ в кругу. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. П/игра «Ловишки».	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	
86	Развитие координационных способностей.	Упражнения на осанку. Перелезание ч/з гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо ; смыкание , размыкание на вытянутые руки. П/игра«Море волнуется».	Уметь демонстрировать физические кондиции.	текущий	
87	Развитие силы и ловкости.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. П/игра«Пройди бесшумно».	Уметь держать «захват ногами».	текущий	
88	Заключительный урок по гимнастике.	ОРУ в ходьбе. Упражнения для правильной осанки. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «салки-догонялки».	Корректировка техники выполнения упражнений.		
89	«История спортивных игр».	История, основные правила игры. Знакомство со спортивными играми-волейбол, баскетбол, футбол. Знаменитые спортсмены.	Знать историю видов спорта и основные правила игры, отвечать на вопросы по теме.		

90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.		Требования безопасности ,к одежде и обуви на занятиях легкой атлетики. Первая помощь при ушибах и падениях.	Уметь отвечать на вопросы.		
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.		Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег до 4 минут- коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры: «Становись-разойдись», «Смена мест».	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте. Оценивание по технике исполнения.		
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. П/игра «По местам».	Уметь демонстрировать технику высокого старта.	текущий	
93	Развитие скоростно-силовых способностей.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 30 метров. Бег 30 метров – на результат. Прыжок в длину с места и с разбега. П/игра: «Вызов номеров».	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег.	текущий	
94	Развитие координационных способностей .		Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-приседали» .	Уметь демонстрировать прыжок вперед с отталкиванием двумя ногами.	текущий	
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.		Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки-	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий	

		приседали» .			
96	Развитие координационных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность.	Тестирование бега на 30 метров, метание мяча в цель.	текущий	
97	Развитие силовой выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега , прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий	
98	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.	текущий	
99	Развитие координационных способностей в прыжках	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги	текущий	
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	Метание малого мяча из-за головы в даль. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Живая мишень»	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из	текущий	

			различных положений		
101	Кроссовая подготовка	Равномерный бег (4мин.). Чередование ходьбы, бега (бег 50м., ходьба 100м.). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин.; бегать по слабо пересечённой местности до 1км.		
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	Подведение итогов года. Заключительный урок физической культуры.	Измерение роста, массы тела Заключительный урок физической культуры.		