

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 45»  
Петропавловск - Камчатского городского округа**

---

683023, г.Петропавловск-Камчатский, ул. Якорная, 11  
Телефон (факс): 8(415)225-76-33, e-mail: school45\_PKGO\_41@mail.ru

**Рассмотрено**  
на заседании ШМО  
Протокол № 1

**Утверждаю:**  
Директор МАОУ «Средняя школа № 45»  
Гореликов М.И.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (« ШКОЛА XXI века» )**  
Наименование учебного предмета

**2 класс**

## **Пояснительная записка.2 класс.**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», автор В.И.Лях,

Москва «Просвещение» - 2012г., 5 издание.

- «Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха и др. 1 – 11 классы» - М.И.Васильева и др., Волгоград, издательство «Учитель» - 2011 г.
- Поурочные планы «Физкультура -2 класс» - М.В.Видякин, издательство «Учитель» - Волгоград.
- «Физическая культура» - программа для средних общеобразовательных учреждений, издательство «Магариф» - 2012г.
- Положения о рабочей программе учебного предмета МАОУ «Средняя школа 45».

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В авторскую программу изменения не внесены. Программа рассчитана на 68 часов в год (34 рабочих недели по 2 часа в неделю).

### **Общая характеристика предмета.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения

полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Базовая часть.**

#### **1. Основы знаний о физической культуре.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей:

- здоровье и физическое развитие человека;
- строение тела его положение в пространстве (упоры, стойки, висы, седь);
- работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;
- физические качества и их связь с физическим развитием;
- комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц;
- влияние физических упражнений, занятий лыжами, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья;
- приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);
- способы саморегуляции и самоконтроля: дыхательные упражнения, измерение массы тела, приёмы измерения пульса, тестирование физических способностей;
- названия и правила игр, оборудование, инвентарь, организация, правила проведения и безопасность.

#### **2. Подвижные игры.**

Закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, метания, прыжки), элементарных игровых умений (ловля мяча, удары по мячу, передачи, броски), выбор места, взаимодействие с партнёром, командой.

Коллективные подвижные игры без деления на группы: «Школа мяча», « Два Мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Сова», «Волк во рву», «Метко в круг», «Мяч водящему» и др.

Коллективные подвижные игры с разделением на группы: «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в обруч», « Мяч в корзину» и др.

#### **3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Знать названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, прыжков, бега, осанки.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с большими и малыми мячами, с гимнастической палкой, обручем, флажками, набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону; упражнения в висе стоя и лёжа.

Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимн. стенке; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа упражнения на гимн. скамейке, бревне, коне.

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см), коня, лазание по канату.

Упражнения в равновесии: стойка на двух, на одной ноге с закрытыми глазами; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Танцевальные упражнения: 3 позиция ног, танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой.

Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному; команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

#### **4. Легкоатлетические упражнения.**

Понятия: Короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, упражнений в прыжках.

Ходьба на носках, на пяточках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по размёткам.

Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствия; по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3\*10м; эстафеты с бегом на скорость, равномерный, медленный бег до 3 мин; кросс до 1 км, бег с ускорением от 10 до 20 м.

Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 и 180 градусов; в длину с места, с высоты до 40 см; с разбега с приземлением на обе ноги, в высоту с 4 – 5 шагов разбега; через длинную вращающуюся и короткую скакалку (до 8 прыжков). Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения в парах, преодоление естественных препятствий.

Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью в направлении метания; в горизонтальную и вертикальную цель (2\*2м) с расстояния 4 – 5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

#### **5. Лыжная подготовка.**

Скользкий шаг с палками. Повороты на месте и в движении переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.

#### **Вариативная часть.**

#### **6. Подвижные игры на основе баскетбола.**

Стойка игрока, передвижение в стойке, передача мяча из-за головы и от груди двумя руками, ведение по прямой, бросок мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

#### **Содержание**

Базовая часть – 52 часа:

№	Раздел	Кол-во часов
---	--------	--------------

1	Подвижные игры	12 час.
2	Гимнастика с элементами акробатики	12 час.
3	Легкоатлетические упражнения	14 час.
4	Лыжная подготовка	14 час.

Вариативная часть – 16 часов:

№	Раздел	Кол-во часов
1	Подвижные игры на основе баскетбола	16 час.

Всего – 68 часов

### **Планируемые результаты**

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- 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 объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах .

№ п/п	Физичес. способнос-ти	Контрольное упражнение	Воз- раст,	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	8	7,1 и более	7,0 – 6,0	5,4 и менее	7,3 и более	7,2 – 6,2	5,6 и менее
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	8	10,4 и более	10,0 – 9,5	9,1 и менее	11,2 и более	10,7–10,1	9,7 и менее
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	8	110 и менее	125-145	165 и более	100 и менее	125-140	155 и более
4	Выносливость	6-минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и более	550 и менее	650-850	950 и более

**Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса.**

5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1 и менее	3-5	7,5 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
---	----------	-------------------------------------	---	-----------	-----	-------------	-----------	-----	--------------

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	8	1	2-3	4 и выше			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	8				3 и ниже	6-10	14 и выше



**Учебно-тематическое планирование – 2 класс.**

№	Тема урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Дом.задание	Дата проведения	
							План	Факт.
			<b>1 четверть – 18 ч.</b>	текущий			5.09	
1.	Ходьба и бег.	Лёгкая атлетика. Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 10 до 20 м.Комплекс ОРУ № 1 ( в движении по кругу). Инструктаж по ТБ. Подв. игра «Пятнашки».		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, знать правила по ТБ на уроках физич. культуры.	Комплекс ОРУ №1.		
2.	Ходьба и бег.	Совершенствование и углубление знаний, умений	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением от 10 до 20 м.Комплекс ОРУ № 1 ( в движении по кругу). Бег 30 м.	Тест – бег 30 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м Понятие <i>короткая дистанция</i> .	Комплекс ОРУ №1.	7.09	
3.	Прыжки.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №1. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. «Челночный бег» 3*10 м.	текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Комплекс ОРУ №1.	12.09	
4.	Прыжки.	Совершенствование и углубление знаний, умений	Построение, перестроение. Разновидности ходьбы, бег. Комплекс ОРУ №1. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. «Челночный бег» 3*10 м.	Тест – прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Комплекс ОРУ №1.	14.09	
5.	Метание.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом. Наклоны к ногам из положения сидя.	Тест – наклоны вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений. <i>Название метательных снарядов.</i>	Комплекс ОРУ №1.	19.09	
6.	Метание.	Совершенствование и углубление знаний,	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты с мячом.	текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений.	Комплекс ОРУ №1.	21.09	

		умений.						
7-8.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	Подвижные игры. Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Подв. игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты с мячом. «Челночный бег» 3*10 м.	Тест – «Челночный бег» 3*10 м.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, с мячом. Понятие <i>бег на скорость</i> .	Комплекс ОРУ №1.	26.09 28.09	
9-10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1. Подв. игры «Салки с мячом», «Совушка», «Зайцы в огороде». 6-минутный бег.	Тест – бег 6 минут.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Понятие: <i>бег на выносливость</i> .	Комплекс ОРУ №1.	3.10 5.10	
11	Акробатика. Строевые упражнения.	Гимнастика с элементами акробатики. Изучение нового материала.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Инструктаж по ТБ.	текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Комплекс ОРУ №1.	10.10	
12	Акробатика. Строевые упражнения.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Подв. игра «Удочка».	текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы, отдельно и в комбинации. <i>Знать название гимнастических снарядов</i> .	Комплекс ОРУ №1.	12.10	
13	Висы. Строевые упражнения.	Изучение нового материала.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Выполнение команды: «На два (четыре) шага разомкнись!». Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст. стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на перекладине. Подв. игра «Змейка».	Тест – подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Комплекс ОРУ №1.	17.10	
14	Опорный прыжок. Лазание.	Изучение нового материала.	Построение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ №1. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по гимнаст. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подв. игра «Змейка».	текущий	Уметь лазать по гимнаст. стенке, скамейке.	Комплекс ОРУ №1.	19.10	
15	Ловля и передача	Подвижные игры на основе	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо,	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Комплекс ОРУ №2.	24.10	

	мяча.	баскетбола	щит, мишень). ОРУ № 2 (стоя по кругу). Игра «Попади в обруч».		ведение, броски в процессе подвижных игр.			
16	Ловля и передача мяча.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ №2. Игра «Попади в обруч».	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №2.	26.10	
17	Ловля и передача мяча.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ №2. Игра «Попади в обруч».	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №2.	31.10	
18	Ловля и передача мяча.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение, ходьба, бег с заданием. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ №2. Игра «Передал - садись».	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №2.	2.11	
			<b>2 четверть – 14 час.</b>	текущий			14.11 16.11	
19 - 20	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	Подвижные игры. Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. игры «Салки с мячом», «Удочка», «Два Мороза».	текущий	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, прыгать через скакалку.	Комплекс ОРУ №2.		
21 - 22	Подвижные игры. Эстафеты.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, равномерный бег, бег с ускорением. ОРУ №2. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Подв. игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	текущий	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, прыгать через скакалку.	Комплекс ОРУ №2.	21.11 23.11	
23	Прыжки.	Лёгкая атлетика. Изучение нового материала.	Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ №2. Прыжок с высоты до 40 см. Прыжок в высоту с разбега. Подв. игра «Бой петухов».	текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс ОРУ №2.	28.11	
24	Метание	Совершенствование и углубление	Построение. Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы, обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя. ОРУ №2.	текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в метании: метать различные предметы и	Комплекс ОРУ №2.	30.11	

		знаний, умений.	Метание малого мяча в вертикальную (2*2) и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. Обруч. Подв. игра «Охотники и утки».		мячи на дальность с места, из различных положений.			
25	Акробатика. Строевые упражнения.	Гимнастика с элементами акробатики. Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ №3 (с предметами). Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Кувырок в сторону. Подв. игра «День и ночь».	текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать название гимнастич. элементов.	Комплекс ОРУ №3.	5.12	
26	Висы. Танцевальные упражнения.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №3. Танцевальные шаги: переменный, польки. 3 позиция ног. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст. стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	текущий	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе. Уметь выполнять танцевальные упражнения.	Комплекс ОРУ №3.	7.12	
27	Висы. Танцевальные упражнения.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №3. Танцевальные шаги: переменный, польки. 3 позиция ног. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимнаст. стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Подв. игра «Класс, смирно!»	текущий	Уметь выполнять висы, подтягивания в висе. Уметь выполнять танцевальные упражнения.	Комплекс ОРУ №3.	12.12	
28	Опорный прыжок. Лазание.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ №3. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Подв. игра «К своим флажкам!»	текущий	Уметь лазать по наклонной скамейке, по канату.	Комплекс ОРУ №3.	14.12	
29	Ведение мяча на месте.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ №3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подв. игра «Мяч соседу».	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №3.	19.12	
30 - 32	Ведение мяча на месте.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение, перестроение. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Комплекс ОРУ №3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подв. игра «Передача мяча в колоннах» (эстафета).	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Комплекс ОРУ №3.	21.12 26.12 28.12	

33	Скользкий и ступающий шаг с палками	Лыжная подготовка. Изучение нового материала.	<b>3 четверть – 17 час.</b> Построение. Подборка лыж, палок. Подгонка креплений. ТБ и правила пользования лыжами. Комплекс ОРУ №4 (на лыжах). Ступающий и скользкий шаг с палками.	текущий	Уметь подбирать лыжи и палки. Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользким шагом. <i>Знать требования к одежде и обуви во время занятий, ТБ.</i>	Кататься на лыжах.	16.01	
34 - 36	Скользкий и ступающий шаг с палками	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Движение ступающим шагом. Движение скользким шагом. Повороты переступанием. Игра «Кто быстрее?»	текущий	Уметь передвигаться в колонне ступающим и скользким шагом. <i>Знать требования к температурному режиму.</i>	Кататься на лыжах.	18.01 23.01 25.01	
37	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользким шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой. Подв. игра «Нарисуй «солнышко».	текущий	Уметь выполнять повороты переступанием, двигаться в колонне по одному ступающим и скользким шагом.	Кататься на лыжах.	30.01	
38	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользким шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Повороты переступанием «солнышко». Стойка лыжника при спуске. Движение по лыжне с горкой.	текущий	Уметь выполнять повороты переступанием, двигаться в колонне по одному ступающим и скользким шагом. Запомнить стойку лыжника при спуске.	Кататься на лыжах.	1.02	
39	Спуски на лыжах. Подъём на склон.	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользким шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом.	текущий	Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом.	Кататься на лыжах.	6.02	
40	Спуски на лыжах. Подъём на склон.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользким шагом по лыжне. Передвижение с поворотами в колонне по одному. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Подв. игра «Кто дальше?»	текущий	Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом.	Кататься на лыжах.	8.02	
41	Подъёмы и спуски. Одновременный	Изучение нового материала.	Построение. ОРУ №4. Пробежка ступающим и скользким шагом по лыжне. Спуски. Подъёмы ступающим шагом. Одновременный бесшажный ход. Подв. игра «Не сбей палку».	текущий	Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом, одновременный	Кататься на лыжах.	13.02	

	бесшажный ход.				бесшажный ход.			
42	Подъёмы и спуски. Одновременный бесшажный ход	Совершенство-вание и углубление знаний, умений.	Построение. ОРУ №4. Пробегка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуски . Подъёмы ступающим шагом. Одновременный бесшажный ход. Подв. игра «Не сбей палку».	текущий	Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом, одновременный бесшажный ход.	Кататься на лыжах.	15.02	
43 - 46	Скользящий шаг. Спуски и подъёмы.	Обобщение и система-тизация знаний.	Построение. ОРУ №4. Пробегка ступающим и скользящим шагом по лыжне. Передвижение по лыжне скользящим шагом до 1,5км. Спуски и подъёмы. Подв. игра «Кто дальше укатится?»	текущий	Уметь выполнять спуски в основной стойке. Уметь выполнять подъёмы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 1,5км.	Кататься на лыжах.	20.02 22.02 27.02 1.03	
47 - 48	Ведение мяча в баскетболе.	Подвижные игры на основе баскетбола. Совершенство-вание и углубление знаний, умений.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подв. игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение, броски в процессе подв. игр.	Комплекс ОРУ №5.	6.03 13.03	
49	Ведение мяча в баскетболе в движении.	Изучение нового материала.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в цель. Подв. игра «Мяч водящему».	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр,	Комплекс ОРУ №5.	15.03	
50	Ведение мяча в баскетболе в движении.	Совершенство-вание и углубление знаний, умений.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в цель. Подв. игра «Мяч водящему».	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр.	Комплекс ОРУ №5.	20.03	
51	Бросок в кольцо в баскетболе.	Изучение нового материала.	Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч.	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр.	Комплекс ОРУ №5.	22.03	

52	Бросок в кольцо в баскетболе.	Совершенствование и углубление знаний, умений.	<b>4 четверть – 17 ч.</b> Построение. Ходьба с заданием, равномерный бег. Комплекс ОРУ № 5 (со скакалкой). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Мяч в корзину». Обруч.	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр.	Комплекс ОРУ №5.	3.04	
53 - 54	Подвижные игры с мячом, скакалкой.	Подвижные игры.	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Охотники и утки».	текущий	Уметь играть в подвижные игры с мячом, прыжками, прыгать через скакалку.	Комплекс ОРУ №5.	5.04 10.04	
55 - 56	Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками.	Совершенствование и углубление ЗУ.	Построение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ № 5. Эстафеты с мячом. Подв. игры «Лисы и куры», «Точный расчёт», «Салки с мячом».	текущий	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комплекс ОРУ №5.	12.04 17.04	
57 - 58	Ведение мяча.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Построение, перестроение. Ходьба с заданием, бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте, по периметру зала. Броски в кольцо. Подв. игра «Передал – садись».	текущий	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение мяча в движении, броски в процессе подв. игр	Комплекс ОРУ №5.	19.04 24.04	
59	Акробатика. Строевые упражнения.	Гимнастика с элементами акробатики Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Перекат вперёд в упор присев. Подв. игра «Змейка».	текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Комплекс ОРУ №5.	26.04	
60	Строевые упражнения. Висы.	Контрольный урок.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5. Вис стоя и лёжа. В висе спиной к гимн. стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе. Подв. игра «Змейка».	Тест – подтягивание.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.	Комплекс ОРУ №5.	3.05	
61	Опорный прыжок. Лазание.	Изучение нового материала.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны	текущий	Уметь перелезть через бревно, ходить по рейке гимн. скамейки.	Комплекс ОРУ №5.	8.05	

			по одному в колонну по два. ОРУ №5. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и на одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.					
62	Опорный прыжок. Лазание.	Лёгкая атлетика. Контрольный урок.	Построение, перестроение. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ №5. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и на одной ноге на бревне, перелезание через бревно. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя.	Тест – наклон вперёд к ногам из положения сидя.	Уметь перелезть через бревно, ходить по рейке гимнастической скамейки.	Комплекс ОРУ №5.	10.05	
63	Ходьба и бег.	Контрольный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. «Челночный бег» 3*10м. Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	Тест – бег 30 м.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30 м.	Комплекс ОРУ № 5.	15.05	
64	Бег по пересечённой местности.	Контрольный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением. Комплекс ОРУ №5. 6-ти минутный бег. Подв. игра «К своим флажкам»	Тест – бег 6 минут.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать в равномерном темпе до 6 мин.	Комплекс ОРУ № 5.	17.05	
65	Прыжки.	Контрольный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. «Челночный бег» 3*10м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места.	Тест – «Челночный бег» 3*10м».	Правильно выполнять основные движения в прыжках. Бегать с максимальной скоростью 3*10 м.	Комплекс ОРУ № 5.	22.05	
66	Прыжки.	Контрольный урок.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок в высоту. Прыжок с места. Подв. игра «Дедушка и детки».	Тест – прыжок в длину с места.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Комплекс ОРУ № 5.	24.05	
67	Метание.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную (2*2м) цель с расстояния 4 – 5м. Метание набивного мяча. Эстафеты.	текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Комплекс ОРУ № 5.	29.05	
68	Метание.	Обобщение и систематизация знаний.	Построение, перестроение, повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Комплекс ОРУ №5. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены. Метание набивного мяча. Игры.	текущий	Уметь правильно выполнять основные движения в метании.	Комплекс ОРУ № 5.	31.05	