

**Ростовская область
Матвеево-Курганский район
п. Ленинский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинская средняя
общеобразовательная школа**

СОГЛАСОВАНО _____

Заместитель директора по УВР

31.08.2022

/Ю.П.Останина/

Рекомендовано к утверждению _____

Протокол заседания методсовета № 1

от 31.08.2022 года

Председатель МС /Ю.П.Останина/

Утверждено _____

Приказом по МБОУ Ленинской сош

от 31.08.2022 № 160

Директор школы /А.Н. Кошелева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре
на 2022-2023 учебный год

Уровень: начальное образование, 2 класс

Количество часов: 102

Учитель: Деев Андрей Викторович

Программа разработана на основе федерального государственного
образовательного стандарта, программы по физической культуре под редакцией Р.И.
Тарнопольская, : «Гармония», 2015г

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
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 (секундах)	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					

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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:

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

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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.

Календарно-тематическое планирование 2 класс.

№ урока	Название раздела программы	Календарный срок изучения	Вид урока	Федеральный государственный образовательный стандарт начального образования	Тема урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1	Правила безопасного поведения и техники безопасности	01.09	В.У. Ф.М.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале л/атлетики, футбола, оказание первой помощи	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по ТБ
2	Освоение строевых упражнений	05.09	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по 1, по 2, из шеренги по 1, по 2	Корректировка выполнения команд	Асфальтовая площадка, спортзал
3	Оценка уровня физической подготовки	06.09	У.У. П.М.	Основные физические качества(скорост.-силов. и силовые качества)	Удержание тела в висе на перекладине, прыжки в длину с места, подвижные игры	Фиксирование результатов	Секундомер, рулетка, перекладина, ЖУР
4	Общеразвивающие упражнения (ОУ), (выносливость)	08.09	Ст.У. Г.М.	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Бег 500 метров, теория: «Дневник самоконтроля». Обучение измерения пульса	Корректировка техники бега, правильность и дыхания	Секундомер, спортплощадка
5	Организация команды и приемы строевых упражнений	12.09	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Передвижение в колонне по 1 и 2. Упражнения на внимание	Корректировка выполнения команд	Асфальтовая площадка, спортзал
6	Оценка уровня физической подготовки	13.09	Н.У. Г.М. С.У.	ОФК, силовые качества, силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подвижные игры	Фиксирование результатов	Секундомер, спортзал, ЖУР
7	ОРУ (выносливость)	15.09	Ф.М.	ОФК (выносливость)	Бег 800 метров в	Корректировка	Спортплощадка,

			С.У.		равномерном темпе без учета времени, подвижные игры	ка техники бега	спортзал
8	Оценка уровня физической подготовки (скорость)	19.09	С.У. П.М.	ОФК (выносливость)	Бег 30 метров с максимальной скоростью (2 повторения), подвижные игры	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
10	Оценка уровня физической подготовки (выносливость)	20.09	Н.У. Г.М. С.У.	Основные физические качества	Равномерный бег на 1000 метров с переходом на ходьбу. Подвижные игры	Выполнение правил игр	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
11	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	22.09	Н.У. Г.М. С.У.	Развитие координационных способностей	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Посадка картофеля»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, флажки, мячи
12	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	26.09	См.У. С.У. Н.У.	Развитие ОФК (гибкость)	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости. Подвижные игры	Корректировка движения	Гимн.палки, гимн.стенка
13	Организационные приемы и навыки бега	27.09	Н.У. Ф.М.	Двигательные умения	Бег с изменением направления. Подвижные игры	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал
14	Основы знаний о физкультурной деятельности	29.09	Н.У. Ф.М.	Ф. К. общества и человека	Теория: «Составление комплекса утренней гимнастики»	Фронтальный опрос	УП
15	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (скорость)	03.10	Пс.М. Н.У.	Двигательные умения	Бег 60 метров с высокого старта	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
16	Организационные приемы и навыки прыжков	04.10	Пс.М. Н.У.	Двигательные умения	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами на 180 град. Прыжки в длину с места	Корректировка движений	Спортплощадка, прыжковая яма
17	Организационные приемы и навыки прыжков	06.10	Пс.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Прыжки с прибавками от 60 до 110 см. прыжки в длину с места в полную силу	Корректировка техники прыжков с места	Спортплощадка, спортзал
18	Организационные приемы и навыки	10.10	Пс.М. Н.У.	Двигательные умения	Спрыгивание и запрыгивание на горку	Корректировка техники	Яма для прыжков в высоту

	прыжков		С.У.		матов. Подвижные игры	прыжков в высоту	
19	Организационные приемы и навыки прыжков	11.10	Пс.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения (координация)	Преодоление бегом препятствий (3,4,5 препятствий)	Страховка в сложном месте	Спортплощадка, медболы
20	Основы знаний о физкультурной деятельности	13.10	Н.У. Ф.М.	Ф. К. общества и человека	Теория: «Физическая культура у древних народов, ритуальные танцы и обряды»	Фронтальный опрос	УП
21	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	17.10	Пс.М. Н.У. С.У.	На материале футбола	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега	Корректировка движений	Спортплощадка, спортзал
22	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	18.10	См.У. Н.У.	Подвижные игры на материале футбола	Удар внутренней стороной стопы (щетка) с 1-2 шагов, ведение мяча между стойками	Корректировка движений, выполнение правил	Спорт площадка, спортзал, футбольные мячи
23	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	20.10	Пс.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале футбола	Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему ученику	Корректировка техники	Спортплощадка, спортзал, футб. мячи
24	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	24.10	Н.У. Г.М.	Подвижные игры на материале л/атлетики	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Корректировка техники и тактики	Спортплощадка, футб.мячи
25	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	25.10	У.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Игры: «Быстро по местам», «Мышеловка»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, спортзал, мячи.
26	Общеразвивающие упражнения (ОРУ), (выносливость)	27.10	У.У. Ф.М.	Развитие основных физических качеств. ОЗ	Равномерный шестиминутный бег с измерением пульса до бега, после и через 3-5 минут. Теория «Характеристика видов	Корректировка частоты шага и правильность дыхания	Спортплощадка, спортзал, секундомер

					спорта. Отличие физических упражнений от обыденных».		
27	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	07.11	Пс.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале единоборств	Игры: «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	Выполнение правил игр	Спортплощадка, спортзал.
28	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	08.11	Н.У. Г.М.	Подвижные игры на материале баскетбола.	«Мяч среднему»	Выполнение правил игр	Спортплощадка, спортзал, мячи.
29	Организационные приемы и навыки (броски)	10.11	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди	Корректировка техники исполнения фиксирования результатов	Спортзал, баскетбольные мячи.
30	Организационные приемы и навыки (метание)	14.11	П.М. Н.У. С.У.	Двигательные умения	Метание в мишень 2 x 2 метра с 4-5 метров	Корректировка техники исполнения фиксирования результатов	Спортзал, м/мячи, ЖУР
31	Основы занятий о физкультурной деятельности	15.11	Н.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Теория «Здоровье и физическое развитие человека».	Фронтальный опрос	УП
32	Организационные приемы и навыки метания	17.11	П.М. С.У.	Двигательные умения	Метание м/мяча (150 г) из-за головы через плечо с разбега С 3-4 шагов разбега	Корректировка техники исполнения фиксирования результатов	Спортплощадка, спортзал, ЖУР
33	Общеразвивающие упражнения (координация)	21.11	П.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Ходжение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по гимнастической лестнице (до 8 ступенек). Подвижные игры.	Страховка, коррекция движений	Гимнастические скамейки, мячи палки, маты

34	Общеразвивающие упражнения (координация)	22.11	Пс.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств	Упражнение на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры	Страховка, коррекция движений	Спортзал, секундомер, ЖУР
35	Общеразвивающие упражнения (скорость)	24.11	Пс. М. С. У.	Развитие основных физических качеств	Бег с ускорением 10-15 метров	Корректировка техники бега	Спортплощадка, спортзал
36	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	28.11	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Техника передвижений остановок, стоек, поворотов	Корректировка техники бега	Спортзал
37	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	29.11	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
38	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	01.12	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом)	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
39	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	05.12	И.М. Н.У. С.У.	На материале баскетбола, ручного мяча	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч)	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
40	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	06.12	Г.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале баскетбола и гандбола	Игра «Бросай- поймай»	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи
41	Общеразвивающие упражнения (сила)	08.12	П.М. Ст.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов с повышенной амплитудой движений. Перетягивание каната	Корректировка техники бега	Спортзал, мячи, скакалка, гимн.стенка, канат
42	Общеразвивающие упражнения (сила)	12.12	Г.М. Н.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка)	Основные положения и движения руками и ногами на месте и в движении. Подвижные игры	Фиксирование дозировки, точность исполнения	Спортзал

43	Общеразвивающие упражнения (сила)	13.12	Г.М. Н.У. С.У.	Развитие основных физических качеств (силовая подготовка). ОЗ	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (1кг). Теория: «Оказание первой помощи»	Фиксирован ие дозировки, точность исполнения	Спортзал, мячи, гантели, УП
44	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	15.12	Г.М. Н.У.	Подвижные игры на материале волейбола	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи	Корректиров ка движений	Волейбольная площадка, мячи
45	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	19.12	Г.М. Н.У. С.У.	Подвижные игры на материале волейбола	Обучения, закрепление игры «Мяч через сетку» передача с 3-4м	Корректиров ка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
46	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	20.12	Г.М. Н.У. С.У.	Комплексное развитие кондиционных и координационных способностей, т/такт. Взаимодействия	Обучение игре «Мяч с четырех сторон»	Корректиров ка техники и точности игры	Спортзал, волейбольные мячи
47	Практическое применение «Основ знаний»	22.12	Ф.М. Н.У. И.М.	Медико-биологические основ знаний	Оказание первой помощи, ведение индивидуальной карты.	Контроль над правильност ью исполнения	Бинт, жгут, карточка.
48	Правила безопасного поведения и техники безопасности	26.12	Ф.М. Н.У. С.У.	Основы техники безопасности и профилактика травматизма.	Повторный инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале л/атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики)	Фронтальны й опрос	УП
49	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	27.12	Г.М. Н.У. С.У. И.М.	ОФК	Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища, упражнение у гимнастической стенки.	Корректиров ка движений	Гимн. палки, скамейки, стенка
50	Общеразвивающие упражнения	09.01	Г.М. Н.У.	ОФК	Прыжки со скакалкой на 30 секунд. Эстафетный	Корректиров ка движений	Скакалки, секундомер

	(координация, скорость)		С.У. И.М		бег со скакалкой		
51	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	10.01	Н.У. С.У. И.М	ОФК, двигательные действия и навыки	Лазание по канату с техникой в три и два приема (3-4 м)	Корректировка движений	Канаты, маты.
52	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	12.01	Г.М. Н.У.	Развитие основных физических качеств	Подвижные игры: « Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	Корректировка движений, контроль над правильностью исполнения.	Спортзал, обручи, палочки, мячи, буквы.
53	Формирование осанки	16.01	Н.У. С.У. И.М	Двигательные умения	Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении.	Корректировка движений	Гимнастические палки, спортзал
54	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	17.01	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технико-такт, взаимодействия	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, ганбол.мяч(полус пущен.)
55	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	19.01	Г.М. Н.У.	Координационные способности, технико-такт, взаимодействия	Подвижная игра « Мяч капитану»	Корректировка техники и точности игры	Спортзал, волейбол.мяч(пол успущ)
56	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые качества)	23.01	ГМ.У . Н.У. С.У.	ОФК	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, прыжки с продвижением вперед, правым, левым боком	Контроль дозировки	Спортзал, разметки.
57	Общеразвивающие	24.01	ГМ.У	Физич.упражнения на	Переноска партнера в	Корректировка	Спортзал,

	упражнения (сила)		. Н.У. С.У.	материале гимнастики и акробатики	парах, прыжковые упражнения с предметом в руках, комплексы упражнений с различным отягощением	ка движений, страховка	набивные мячи, гантели
58	Двигательные действия и навыки	26.01	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Кувырки вперед, стойка на локтях, согнув ноги	Корректиров ка движений, страховка	Спортзал, маты
59	Двигательные действия и навыки	30.01	И.М. Н.У.	Основные прикладные действия (гимнастика с основами акробатики)	Опорный прыжок с наибольшего разбега, толчком о гимнастический мостик, в упор стоя на колени, переход в упор присев и соскок вперед	Корректиров ка движений, страховка	Гимнастический мостик, «козел»
60	Двигательные действия и навыки	31.01	И.М. Н.У. С.У.	Основные прикладные действия	Изучение самостраховок на бок, спину (закрепление)	Корректиров ка движений, страховка	Спортзал, маты
61	Двигательные действия и навыки	02.02	Н.У. С.У. Г.М.	Основные прикладные действия	Подвижная игра «Борьба за предмет	Корректиров ка движений, страховка	Спортзал, маты, м/мячи
62	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	06.02	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини- футбола	Стойки, передвижения, остановки (мини-футбол) (закрепление)	Корректиров ка движений	Спортзал
63	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	07.02	Н.У. С.У. П.М.	На материале мини- футбола	Удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу	Корректиров ка движений	Спортзал, мячи
64	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	09.02	Н.У. С.У. Г.М.	Подвижные игры на материале баскетбола, гандбола	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч»	Корректиров ка движений	Спортзал, мячи
65	Общеразвивающие упражнения	13.02	П.М. Н.У.	ОФК	Подвижная игра «Вызов номеров»	Корректиров ка движений	Спортзал, набивные мячи,

	(координация, скорость)		С.У. Г.М.				гимн.скамейки
66	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые качества)	14.02	П.М. С.У.	ОФК	Метание м/мяча в цель с 6 метров	Корректировка техники исполнения	Спортзал, мишень
67	Общеразвивающие упражнения, (выносливость)	16.02	Ф.М. С.У.	ОФК	Равномерный бег до 6 мин	Оценка ЧСС до бега и после	Спортзал, секундомер
68	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	20.02	Г.М. С.У.	ОФК	Эстафеты: «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка»	Корректировка движений	Спортзал, обручи, м/мяч
69	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	21.02	Н.У. С.У. П.М	Двигательные действия	Танцевальные упражнения	Страховка	Спортзал, гимна.скамейки
70	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	27.02	Н.У. С.У. Г.М.	Координационные способности, технико - такт. Взаимодействия	Подвижная игра : «Перестрелка»	Корректировка движений	Спортзал, волейбольные мячи
71	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	28.02	Н.У. С.У. П.М	На материале л/атлетики	Подвижная игра «Встречная эстафета», эстафета с подскоками на одной и другой ноге	Техника передачи эстафеты	Спортзал, эстафетные палочки, секундомер.
72	Общеразвивающие упражнения (координация)	02.03	С.У. П.М	ОФК	Ходьба по гимна. скамейке и рейке с предметами и без, с различным положением рук, с ударами мяча об пол и ловлей его	Корректировка движений, страховка	Гимнастическая скамейка, мячи
73	Общеразвивающие упражнения (сила)	06.03	Н.У. С.У. П.М	ОФК	Метание набивного мяча, стоя, снизу двумя руками	Корректировка действий, оценка результатов	Набивные мячи, рулетка, ЖУР
74	Общеразвивающие упражнения (скорость)	07.03	П.М. С.У.	ОФК	Бег с ускорениями от 20 до 30 м	Корректировка техники бега	Спортзал, бег. дорожка.

75	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	09.03	Н.У. Г.М	Двигательные действия	Сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, гимнастическая стенка
76	Организационные приёмы и навыки (прикладно-гимнастические упражнения)	13.03	Н.У. С.У. П.М	Двигательные действия	Упражнения в висе на малой перекладине	Контроль над правильностью исполнения	Перекладины, маты.
77	Организационные приёмы и навыки (координация)	14.03	П.М. С.У	Двигательные действия	Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам	Контроль над правильностью исполнения	Спортзал, набивные мячи, гимнастическая палка
78	Организационные приёмы и навыки (сила)	16.03	Н.У. С.У. Ф.М.	Двигательные действия	Перетягивание каната. Подвижные игры.	Приклад. Усилий по подсчёту, команде	Спортзал, канат
79	Общеразвивающие упражнения (скорость)	27.03	Н.У. С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Закрепление эстафетного бега в спортзале	Правильность передачи палочки	Спортзал, эстафетные палочки
80	Общеразвивающие упражнения (скорость)	28.03	Н.У. С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Комбинация из различных эстафет	Правильность передачи палочки	Спортзал, эстафетные палочки
81	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	30.03	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе гандбола и баскетбола	Игра «Перестрелка»	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные и гандбольные мячи
82	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	03.04	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе волейбола	Игра «Мяч через сетку» (подача с 3-4 м)	Корректировка техники и точности действий	Спортзал, волейбольные и гандбольные мячи
83	Физкультурная деятельность с общеразвивающей	04.04	С.У. Г.М.	Подвижные игры на базе волейбола	Игра «Мяч через сетку» (с двумя мячами)	Корректировка техники и точности	Спортзал, волейбольные и гандбольные мячи

	направленностью					действий	
84	Общеразвивающие упражнения (гибкость)	06.04	С.У. Г.М. Ф.М.	ОФК	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры	Контроль над амплитудой движений	Гимн. скамейка, скакалка, палки
85	Общеразвивающие упражнения (скорость)	10.04	С.У. Г.М.	ОФК	Бег на 30 м.	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
86	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	11.04	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег 300 м. Подвижные игры	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
87	Общеразвивающие упражнения (скорость)	13.04	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Бег на 60 метров. Подвижные игры	Корректировка техники бега	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
88	Общеразвивающие упражнения (выносливость)	17.04	С.У. Г.М.	На материале л/атлетики	Кросс по пересеченной местности до 1 км	Корректировка техники бега	Территория пришкольного участка
89	Общеразвивающие упражнения (сила, скоростно-силовые качества)	18.04	Н.У. С.У. П.М.	На материале л/атлетики	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры	Корректировка исполнения прыжка	Площадка, подвижные ориентиры.
90	Основы знаний о физической деятельности	20.04	Н.У. С.У. Ф.М.	Ф.К. общества и человека	Теория : «средства развития правильной осанки»	Фронтальный опрос, координационная польза средств	УП, отягощения, гимнастическая стенка
91	Организационные приёмы и навыки (координация)	24.04	Н.У. С.У. Г.М.	ОФК	Прыжки в парах через препятствия	Корректировка действий	Спортплощадка, набивные мячи, прыгалка.
92	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	25.04	Н.У. П.М.	На материале л/атлетики	Обучение. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением (закрепление)	Корректировка исполнения	Беговая дорожка, стартовые колодки
93	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость, выносливость)	27.04	С.У. Г.М.	Подвижные игры на развитие физических качеств	Игра «Пустое место»	Корректировка движений	Спортплощадка, беговая дорожка.

94	Оценка уровней физической подготовленности	02.05	П.М. С.У. Г.М.	ОФК (сила. гибкость)	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, тест на гибкость	Правильность исполнения	Спортзал, секундомер, ЖУР
95	Оценка уровней физической подготовленности	04.05	П.М. С.У.	ОФК (сила. скоростно-силовые качества)	Удержания тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места	Правильность исполнения	Перекладина, рулетка, секундомер, ЖУР
96	Оценка уровней физической подготовленности	11.05	Ф.М. С.У.	ОФК (выносливость)	Бег с переходом на ходьбу на 1000 метров	Корректировка техники и тактики исполнения	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
97	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	15.05	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Обучение игре: «Русская лапта» (упрощённый вариант)	Выполнение правил	Площадка, биты, мячи
98	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	16.05	Н.У. Г.М.	Двигательные действия	Закрепление игры «Русская лапта»	Выполнение правил	Площадка, биты, мячи
99	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	18.05	С.У. Г.М	ОФК	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	Корректировка поворота в беге	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
100	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	22.05	С.У. Г.М	Двигательные действия	Игра «Охотники и утки»	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
101	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью	23.05	С.У. Г.М	Двигательные действия	Игра «Круговая лапта»	Выполнение правил	Площадка, волейбольный мяч
102	«Основы знаний»	25.05	Ф.М. Н.У. С.У.	Ф.К. общества и человека	Правила составления комплексов на развитие основных физических комплексов	Фронтальный опрос, задания на лето	Учебное пособие.