
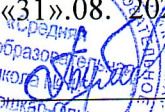


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15 г. Йошкар-Олы»**

<b>Рассмотрено:</b> на заседании МС Протокол № 5 от 28.05. 2021 г. Зам. директора по МР  Голубева О.В.	<b>Принято:</b> на заседании педагогического совета Протокол №1 от «30». 08. 2021г.	<b>Утверждено:</b> Директор МБОУ СОШ №15 «31».08. 2021 г.  Туманова Ф.Н.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2021 – 2022 учебный год  
по физической культуре  
класс 2  
количество часов:  
всего 102  
в неделю 3**

**Учебник:**

**Учитель:** Астракова О.С.

**г. Йошкар-Ола  
2021**

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.

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 физически 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 образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч.

## **1. Планируемые результаты по предмету «Физическая культура»**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 (познавать) 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 техничном 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.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **2 класс**

#### **1. Знания и о физической культуре (4ч)**

##### **Учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног

#### **2. 2. Гимнастика с элементами акробатики (31)**

- 2.1. Упражнения на координацию движений.
- 2.2. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.3. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.4. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.5. Тестирование виса на время.
- 2.6. Кувырок вперед.
- 2.7. Кувырок вперед с трех шагов.
- 2.8. Кувырок вперед с разбега.

- 2.9. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.10. Стойка на лопатках, «мост».
- 2.11. Круговая тренировка.
- 2.12. Стойка на голове.
- 2.13. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.14. Различные виды перелезаний.
- 2.15. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.16. Круговая тренировка.
- 2.17. Прыжки в скакалку.
- 2.18. Прыжки в скакалку в движении.
- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- 2.21. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- 2.22. Комбинация на гимнастических кольцах
- 2.23. Вращение обруча.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Лазанье по канату и круговая тренировка.
- 2.26.-2.27. Круговая тренировка.
- 2.28. Тестирование вися на время.
- 2.29. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.30. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.31. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

#### **Учащиеся научатся:**

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы на перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

#### **3. Легкая атлетика (28 ч )**

- 3.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.4. Техника метания мешочка на дальность.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на точность.
- 3.6. Техника прыжка в длину с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега.
- 3.8. Прыжок в длину с разбега на результат.

- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность..
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11. Преодоление полосы препятствий.
- 3.12. Усложненная полоса препятствий.
- 3.13. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.14. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.15. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.16. Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- 3.17. Знакомство с мячами – хопами.
- 3.18. Прыжки на мячах – хопах.
- 3.19. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- 3.20. Бросок набивного мяча из – за головы на дальность.
- 3.21. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.22. Техника метания на точность (разные предметы).
- 3.23. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.24. Беговые упражнения.
- 3.25. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.26. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.27. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.28. Бег на 1000 м.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3x10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Метать гимнастическую палку ногой;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- Пробегать 1 км.

#### **4. Лыжная подготовка (12 ч)**

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.
- 4.2. Повороты переступанием на лыжах без палок.
- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Торможение падением на лыжах с палками.
- 4.5. Прохождение дистанции 1 км на лыжах.
- 4.6. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.
- 4.7. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.
- 4.8. Подъем на склон «елочкой».
- 4.9. Передвижение на лыжах змейкой.
- 4.10. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке.

#### **Учащиеся научатся:**

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- Выполнять повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;
- Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- Выполнять торможение падением;
- Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- Передвигаться на лыжах «змейкой»;
- Обгонять друг друга;
- Играть в подвижную игру «Накаты».

## 5. Подвижные игры (27 ч)

- 5.1. Подвижные игры.
- 5.2. Подвижная игра «Кот и мыши».
- 5.3. Ловля и броски малого мяча в парах.
- 5.4. Подвижная игра «Осада города».
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Ведение мяча.
- 5.7. Упражнения с мячом.
- 5.8. Подвижные игры .
- 5.9. Подвижная игра «Белочка – защитница».
- 5.10. Броски и ловля мяча в парах .
- 5.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- 5.12. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- 5.13. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- 5.14. Эстафеты с мячом
- 5.15. Упражнения и подвижные игры с мячом.
- 5.16. Круговая тренировка.
- 5.17. Подвижные игры.
- 5.18. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.19. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- 5.20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- 5.21. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- 5.22. Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
- 5.23. Подвижные игры для зала.
- 5.24. Подвижная игра «Хвостики».
- 5.25. Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- 5.26. Подвижные игры с мячом.
- 5.27. Подвижные игры.

### Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

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, 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 оценивания по физической культуре

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### Уровень физической подготовленности обучающихся 2-х классов

Учебные нормативы 2 класс МАЛЬЧИКИ				
№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.7	10.4

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	9	7	5
12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

<b>Учебные нормативы 2 класс ДЕВОЧКИ</b>				
<b>№</b>	<b>Упражнение</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 60 м. (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе (раз)	10	5	3
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	8.8	6.8	4.8



12	Лазание по канату (м)	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

Знание о физической культуре	4 часа
Гимнастика с основами акробатики	31 ч
Лёгкая атлетика	28 ч
Лыжная подготовка	12 ч
Подвижные игры	27 ч



### 3. Тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№ урока	Раздел	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные УУД)
1	Вводный урок 1 час	Беседа: «Как сохранить и укрепить здоровье?» Знакомство со спортивной площадкой, спортивным залом.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
2	Урок-игра 1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.
3	Урок-эстафета 1 час	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.
4	Урок-игра 1 час	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.
5	Зачётный урок 1 час	Челночный бег 3x10м.	Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека.
6	Урок-игра 1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены.
7	Урок-соревнование 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.

8	Зачётный урок 1 час	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры.
9	Урок-эстафета 1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.
10	Зачётный урок 1 час	Метание в цель.	Выполнять броски набивного мяча в корзину
11	Урок – игра 1 час	Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.
12	Урок-эстафета 1 час	Игра «Быстро по местам».	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).
13	Урок-игра 1 час	Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с физическим развитием.
14	Урок соревнования 1 час	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.
15	Урок-игра 1 час	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
16	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
17	Урок-эстафета 1 час	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий
18	Сюжет-ный	Т.Б.Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты

	урок 1 час		
19	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
20	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
21	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
22	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки
23	Урок-игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.
24	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.
25	Урок-зачёт 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000м.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега
26	Изучение нового материала 1 час	Т.Б. на занятиях спортивными играми. Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
27	Урок-игра 1 час	Т.Б. Удар по катящемуся мячу	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
28	Урок-игра 1 час	Т.Б. Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики

29	Урок-игра 1 час	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.
30	Урок-игра 1 час	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.
31	Изуче-ние нового матери-ала 1 час	Перекаты в группировке	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики
32	Урок-игра 1	Упор присев, лёжа, стоя на коленях. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики
33	Урок-игра 1	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики
34	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
35	Урок груп-повой деяте-льности 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Влияние физических упражнений на развитие гибкости
36	Урок-соревнование 1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
37	Урок- игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.
38	Урок-игра 1 час	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнениях и их влияние на развитие физических качеств.
39	Вводный урок 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

40	Урок-игра 1 час	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Осваивать технические действия основ спортивных игр.
41	Урок-соревнование 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закалывания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.
42	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.
43	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.
44	Зачётный урок. 1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
45	Урок-эстафеты 1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
46	Урок-игра 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
47	Урок-игра 1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.
48	Урок-зачёт 1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
49	Вводный урок 1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
50	Урок-закрепление 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки

51	Урок-закрепление 1 час	Совершенствование акробатических элементов	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки
52	Урок-путешествие 1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
53	Урок-игра 1 час	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности
54	Урок-эстафета 1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.
55	Урок-игра 1 час	Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
56	Зачётный урок. 1 час	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	Комплексы упражнений на развитие координации
57		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности
58	Урок-эстафета 1 час	Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.
59	Сюжет-ный урок 1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.
60	Урок-эстафета 1 час	Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).
61	Урок-игра 1 час	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.
62	Урок-эстафета	Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнениях и их влияние на



	1 час		развитие физических качеств.
63	Урок-путешествие 1 час	Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
64	Урок – групповой деятельности 1 час	Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке
65	Урок-игра 1 час	Игра «Пройди бесшумно»	Выполнять правила подвижной игры
66	Урок-игра 1 час	Игра «Смена мест»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
67	Урок-игра 1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
68	Урок-эстафета 1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основных спортивных и подвижных игр.
69	Урок-игра 1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.
70	Урок-игра	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
71	Урок-игра	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	Осваивать универсальные умения ловкости во время подвижных игр.
72	Урок-групповой	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

	деятельности 1 час		
73	Урок-игра-1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр.
74	Урок-соревнование 3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
75	Зачётный урок 1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.
76	Урок-игра-1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
77	Урок-игра-1 час	Передвижения, остановки, повороты с мячом	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр
78	Урок-игра-1 час	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
79	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
80	Урок-игра 1 час	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры
81	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий
82	Сюжет-ный урок 1 час	Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты

83	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут
84	Урок-игра 1 час	Т.Б. Равномерный бег до 5 мин.	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут
85	Урок-игра 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Т.Б	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
86	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Кросс по слабопересечённой местности. Учёт. Эстафеты с прыжками.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовки
87	Урок-игра 1 час	Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	Уметь преодолевать препятствия в беге.
88	Урок-эстафета 1 час	Т.Б. Бег на выносливость 1000 м.	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.
89	Урок-игра 1 час	Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.
90	Зачетный урок 1 час	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега
91	Урок-игра 1 час	Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять
92	Урок-эстафета 1 час	Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой
93	Урок-игра 1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим

			ускорением
94	Урок эстафета 1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги
95	Урок-игра 1 час	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.
96	Урок групповой деятельности 1 час	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
97	Урок-игра 1 час	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
98	Урок-игра 1 час	Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.
99	Урок-игра 1 час	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.
100	Урок-игра 1 час	Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр
101	Урок-игра 1 час	Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.
102	Урок-игра 1 час	Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры