



Министерство культуры Республики Тыва  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение РТ  
«Республиканская школа-интернат искусств имени Р.Д.Кенденбиля»

Рассмотрено  
На заседании МО нач.кл  
Протокол № 1  
От «31» августа 2023г.  
*Монгуш* (Монгуш Р.И.)

Согласовано  
Зам.директора по УВР  
Общеобразовательного цикла  
От «1» сентября 2023г.  
*Ондар* (Ондар Ш.И.)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**2 класс**

Уровень образования: основное общее образование  
Количество часов: 3  
Уровень: базовый

Учитель: Аракчаа Валерия Александровна

Программа составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373  
Учебник В.И. Лях Физическая культура 1-4 М., Просвещение, 2014

г. Кызыл  
2023-2024 УЧ.ГОД

**Содержание**  
**рабочей программы начального**  
**общего образования.**

<b>1.</b>	Пояснительная записка	стр.3
<b>2</b>	Общая характеристика учебного предмета « Физическая культура»	стр.4
<b>3</b>	Место учебного учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	стр.5
<b>4.</b>	Содержание учебного предмета.	стр.6
<b>5.</b>	Планируемые образовательные результаты	Стр.7
<b>6.</b>	Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.	стр.10

## Пояснительная записка

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

Уровень изучения учебного материала в данной программе: **базовый**.

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Закон РФ "О языках народов Российской Федерации" от 25.10.1991 N 1807-1;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 № 373 (далее - ФГОС начального общего образования);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2022 №569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2022 г.№286»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 5 июля 2022 г. N ТВ-1290/030 направлении методических рекомендаций «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

- Санитарных правил и норм (СанПин 2.4.3648-20) «санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 " (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Санитарных правил и норм(СанПин 3.1/2.4.3598-20) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденных Постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) (с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10);

- Санитарных правил и норм (СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (стр 369-402);

*Региональных:*

- Конституция Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.);

- Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-1 «Об образовании в Республике Тыва»;

- Постановление Правительства Республики Тыва от 12 февраля 2019 года N 73 «Об утверждении Концепции духовно-нравственного развития и воспитания детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;

- Приказ Министерства образования Республики Тыва от 4 марта 2022г. №159-д «О введении обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в Республики Тыва».

--Письма Минобрнауки РТ от № «Методические рекомендации по формированию учебных планов на 2023-2024 учебный год образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы;

-Устава Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения РТ «Республиканская школа-интернат искусств им. Р.Д. Кенденбиля»;

-Локальных нормативных актов, регулирующих образовательную деятельность.

**УМК учителя:** В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2010 г.

**УМК обучающегося:**

1. Мой друг - физкультура. 1-4 классы, под ред. В. И. Ляха – М. «Просвещение», 2010.

### **Общая характеристика**

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 ч (3 ч/нед.). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
  - овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. 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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание курса

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

***по разделу «Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

***по разделу «Гимнастика с элементами акробатики»*** — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать

со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них; **по разделу «Легкая атлетика»** — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

**по разделу «Подвижные игры»** — играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

#### **Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	31
Легкая атлетика	28
Лыжная подготовка	12
Подвижные игры	27
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>



### Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Тип урока	Решаемые проблемы	Элементы содержания
		план	факт			
1	2	3	4	5	6	7
<b>Знания о физической культуре</b>						
1.	Организационно-методические указания	1 нед. сент.		Комбинированный	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»	Понятия «шеренга», «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками»
<b>Легкая атлетика</b>						
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1 нед. сент.		Контрольный урок	Разучивание беговой разминки, тест бега на 30 м, проведение игры «Ловишка», разучивание игры «Салки — дай руку»	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, игра «Ловишка» и «Салки — дай руку»
1	2	3	4	5	6	7
3.	Техника челночного бега	1 нед. сент.		Комбинированный	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, подвижные и	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные и

					бега, проведение игры «Прерванные пятнашки», повторение игры «Салки — дай руку»	«Прерванные пятнашки», «Салки дай руку»
4.	Тестирование челночного бега 3x10м	2нед. сент.		Конт-роль-ный урок	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3x10 мс высокого старта, повторение подвижной игры «Кол- дунчики»	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3x10 мс с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»
5.	Техника метания мешочка на дальность	2нед. сент.		Комбинированный	Разучивание разминки с мешочками, повторение техники	Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					метания мешочка на дальность, повторение подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее», Колдун-чики»	дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики»

6.	Тестирование метания мешочка на дальность	2 нед. сент.		Контроль-ный урок	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «Хвостики»	Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»
<b>Гимнастика с элементами</b>						
7.	Упражнения на координацию движений	3 нед. сент.		Комбинированный	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, разучивание метания	Разминка, направленная на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногой,
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					гимнастической палки ногой, проведение подвижной игры «Командные хвостики»	подвижная игра «Командные хвостики»
<b>Знания о физической культуре</b>						
8.	Физические качества	3 нед. сент.		Комбинированный	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, знакомство с понятиями, обозначающими физические качества, проведение игры «Командные хвостики»	Разминка, направленная на развитие координации движений, физические качества, метание гимнастической палки ногой, подвижная игра «Командные хвостики»

1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика</b>						
9.	Техника прыжка в длину с разбега	3нед. сент.		Комбинированный урок	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»	Разминка в движении, повторение физических качеств, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
10.	Прыжок в длину с разбега	4нед. сент.		Комбинированный урок	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега,	Разминка в движении, повторение физических качеств, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
1	2	3	4	5	6	7

					повторение подвижной игры «Флаг на башне»	
11.	Прыжок в длину с разбега на результат	4нед. сент.		Комбинированный урок	Разучивание разминки в движении, выполнение прыжка в длину с разбега на результат, проведение подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	Разминка в движении прыжок в длину с разбега на результат подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»
<b>Подвижные игры</b>						
12	Подвижные игры	4нед. сент.		Комбинированный урок	Повторение разминки в движении, совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат,	Разминка в движении прыжок в длину с разбега на результат подвижные игры по желанию учеников
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					проведение подвижных игр по желанию учеников	
<b>Легкая атлетика</b>						
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1нед. октяб.		Контрольный урок	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность,	Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность,

					ра-зучивание игры «Бездомный заяц»	точность, подвиж игра «Бездомный
<b>Гимнастика с элементами</b>						
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1 нед. октяб.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тест наклона вперед из положения стоя, повторение игры «Бездомный заяц»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тест наклона вперед из положения стоя, и «Бездомный заяц»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1 нед. октяб.		Контроль-ный урок	Повторение разминки в движении, направленной на развитие гибкости, тест подъема туловища, проведение «Вышибалы	Разминка, направленная на развитие гибкости, тест подъема туловища из положения лежа за 30 с, игра «Вышибалы»
<b>Легкая атлетика</b>						
16.	Тестирование прыжка в длину с места	2 нед. октяб.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки направленной на развитие координации	Разминки направленная на развитие координации движения тест прыжка в длину

					движений, тест прыжка в длину с места	места, игра «Волк и семеро»
<b>Гимнастика с элементами</b>						
17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	2 нед. октяб.		Контроль-ный урок	Повторение разминки направленной на развитие координации движений, тест подтягиваний	Разминки направленная на развитие координации движений, тест подтягиваний лежа согнувшись, игра
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					повторение игры «Вышибалы»	«Вышибала»
18.	Тестирование виса на время	2 нед. октяб.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки у гимнастической стенки, тест виса на время, разучивание подвижной игры «Ловля обезьян»	Разминка у гимнастической стенки, тест виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян»
<b>Подвижные игры</b>						
19.	Подвижная игра «Кот и мыши»	3 нед. октяб.		Комбинированный	Проведение разминки у гимнастической стенки, разучивание упражнений	Разминка у гимнастической стенки, упражнения в

1	2	3	4	5	6	7
					в подлезании, разучивание подвижной игры «Кот и мыши»	подлезании, подви игра «Кот и мыши»
<b>Знания о физической культуре</b>						
20.	Режим дня	3 нед. октяб.		Комби ниро-ванный	Знакомство с режимом дня, разучивание разминки с малыми мячами, повторение упражнений в подлеса- нии, повто-рение подвижной игры «Кот и мыши»	Режим дня, разми малыми мячами, упражнения в подлезании, подви игра «Кот и мыши»
<b>Подвижные игры</b>						
21.	Ловля и броски мяча в парах	3 нед. октяб.		Комбини- рованный	Повторение разминки с малыми мя-чами, разу- чивание бросков и ловли ма-лого мяча в парах, разу-чивание игры «Салки с резиновы-ми кружочками»	Разминка с малым мячами, броски и малого мяча в пар подвижная игра « с резиновы-ми кру ками»
1	2	3	4	5	6	7



22.	Подвижная игра «Осада города»	4нед. октяб.		Комбинированный	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
23.	Броски и ловля мяча в парах	4нед. октяб.		Репродуктивный	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах, проведение подвижной игры «Осада города»	Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Знания о физической культуре</b>						
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	4нед. октяб.		Комбинированный	Знакомство со способами измерения частоты сердечных сокращений, разучивание разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, разучивание игры «Салки с резиновыми кольцами»	Частота сердечных сокращений и способы ее измерения, разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Салки с резиновыми кольцами»

<b>Подвижные игры</b>						
25.	Ведение мяча	1 нед. нояб.		Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение игры «Ночная охота»	Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
26.	Упражнения с мячом	1 нед. нояб.		Комбинированный урок	Знакомство с дневником самоконтроля, разучивание разминки с мячами в движении, выполнение упражнений с мячом, повторение подвижной игры «Ночная охота»	Дневник самоконтроля, разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, подвижная игра «Ночная охота»

27.	Подвижные игры	1 нед. нояб.		Репродуктивный урок	Повторение разминки с мячами в движении, повторение упражнений с мячом, прове-	Разминка с мячами в движении, упражнения с мячом, 1—2 подвижные игры
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					дение 1 —2 подвижных игр по желанию учеников	
<b>Гимнастика с элементами</b>						
28.	Кувырок вперед	3 нед. нояб.		Комбинированный	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Разминка на матах кувырок вперед, подвижная игра «Удочка»
29.	Кувырок вперед с трех	3 нед. нояб.		Комбинированный	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед,	Разминка на матах кувырок

1	2	3	4	5	6	7
					разучивание техники выполнения кувырка вперед с трех шагов.	вперед, кувырок в с трех шагов, подвижная игра «Удочка»
30.	Кувырок вперед с разбега	3нед. нояб.		Комби-нированный урок	Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка вперед с трех шагов, разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега	Разминка на матах мячами, кувырок вперед, кувырок в с трех шагов, кувы вперед с разбега
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	4нед. нояб.		Комбинированный	Повторение разминки на матах с мячами, повторение техники выполнения	Разминка на матах мячами, кувырок вперед, кувырок в с трех
1	2	3	4	5	6	7
					кувырка вперед как с места, так и с разбега, разучивание усложненных вариантов выполнения кувырка вперед	шагов, кувырок в с разбега, усложненные варианты кувырка вперед

32.	Стойка на лопатках, «мост»	4нед. нояб.		Комбинированный урок	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, повторение усложненных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, подвижная игра «Волшебные елочки»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
33.	Круговая тренировка	4нед. нояб.		Репродуктивный	Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки»	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»
34.	Стойка на голове	1нед. дек.		Комбинированный	Разучивание разминки с гимнастической палкой, знакомство с первой помощью при травмах, повторение техники выполнения стойки на голове, проведение	Разминка с гимнастической палкой, первая помощь при травмах, стойка на голове, упражнения на внимание на матах

1	2	3	4	5	6	7
					упражнений на внимание	
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1 нед. дек.		Комбинированный урок	Повторение разминки с гимнастическими палками, конт-рольная проверка знаний о первой помощи при травмах, проведение лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники выполнения стойки на голове	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитник»
36.	Различные виды перелезаний	1 нед. дек.		Комбинированный урок	Разучивание разминки с массажными мячами, совершенствование техники выполнения стойки на голове,	Разминка с массажными мячами, техника выполнения стойки на голове, различные виды
1	2	3	4	5	6	7
					выполнение различных видов перелезаний, проведение подвижной игры «Удочка»	перелезаний, подвижная игра «Удочка»

37.	Вис заведем одной и двумя ногами на перекладине	2 нед. дек.		Комбинированный урок	Повторение разминки с массажными мячами, повторение различных вариантов перелезаний, разучивание виса заведем одной и двумя ногами	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис заведем одной и двумя ногами, упражнения на внимание
38.	Круговая тренировка	2 нед. дек.		Комбинированный	Разучивание разминки со средними обручами, проведение круговой тренировки, проведение подвижной	Разминка со средними обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Удочка»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					игры «Удочка»	
39.	Прыжки в скакалку	2 нед. дек.		Комбинированный	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «Горячая линия»	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку, подвижная игра «Горячая линия»

40.	Прыжки в скакалку в движении	3 нед. дек.		Комбинированный	Повторение разминки со скакалкой, совершенствование техники прыжков в скакалку, разучивание прыжков в	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку на месте и в движении, подвижная игра «Горячая линия»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					скакалку в движении, повторение игры «Горячая линия»	
41.	Круговая тренировка	3 нед. дек.		Комбинированный	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами.	Разминка в движении, круговая тренировка вис завесом одной и двумя ногами, подвижная игра «Медведи и пчелы»



42.	Вис согнувшись, вис прогнувшись	3нед. дек.		Комбинированный	Проведение разминки в движении, повторение техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, повторение игры	Разминка в движении техника выполнения виса согнувшись и прогнувшись, подвижная игра «Медведи и пчелы»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					«Медведи и пчелы»	
43.	Переворот назад и вперед на перекладине	4нед. дек.		Комбинированный	Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса согнувшись и виса прогнувшись, повторение переворотов назад и вперед, проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка в движении вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед, подвижная игра «Шмель»
44.	Комбинация на перекладине	4нед. дек.		Комбинированный	Разучивание разминки с обручами, разучивание комбинации на перекладине, повторение техники вращения обруча, проведение подвижной игры «Шмель»	Разминка с обручами комбинация на гимнастических кольцах, техника вращения обруча, подвижная игра «Шмель»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

45.	Вращение обруча	4нед. дек.		Комбинированный	Повторение разминки с обручами, повторение комбинации на перекладине, совершенствование техники вращения обруча, проведение игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с обручами комбинация наперекладинах, техника вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
46.	Варианты вращения обруча	5нед. дек.		Комбинированный	Разучивание разминки с обручами в движении, контрольная проверка техники вращения обруча, знакомство с различными вариантами вращения обруча, повторение игры	Разминка с обручами в движении, варианты вращения обруча, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					«Ловишка с мешочком на голове»	
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка	5нед. дек.		Комбинированный	Повторение разминки с обручами в движении, проведение лазанья по канату, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с обручами в движении, лазанье по канату, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»

48.	Круговая тренировка	5 нед. дек.		Комбинированный	Разучивание разминки с массажными мячами в движении, проведение круговой тренировки,	Разминка с массажными мячами в движении, круговая тренировка, подвижная игра, подведение итогов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					проведение одной игры по желанию детей, подведение итогов четверти	
<b>Лыжная подготовка</b>						
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	2 нед. янв.		Комбинированный	Знакомство с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках, посвященных лыжной подготовке, проверка спортивной формы и инвентаря, повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок	Организационно-методические требования, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	2 нед. янв.		Комбинированный	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники ступающего и скользящего шага, повторение техники поворота переступанием на лыжах без палок	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок, техника поворота переступанием на лыжах без палок

51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	2нед. янв.		Комбинированный	Повторение техники работы рук с лыжными палками, совершенствование техники ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок	Работа рук с лыжными палками, ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					повторение техники ходьбы ступающим и скользящим шагом	
52.	Торможение падением на лыжах с палками	3нед. янв.		Комбинированный урок	Совершенствование техники передвижения на лыжах с палками и без, повторение техники торможения падением, разучивание игры «Салки на снегу»	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них, торможение падением, подвижная игра «Салки на снегу»
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	3нед. янв.		Комбинированный урок	Совершенствование техники передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, повторение подвижной игры «Салки на снегу»	Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах, подвижная игра «Салки на снегу»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
54.	Повороты ступанием на лыжах с палками и обгон	3нед. янв.		Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники поворотов на лыжах с палками, разучивание	Передвижение на лыжах, повороты ступанием на лыжах с палками, техника обгона на лыжах

					вание тех-ники обгона на лыжах	
55.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	4нед. янв.		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов, повторение техники подъема «полуелочкой», повторение техники спуска под уклон в основной стойке	Лыжные ходы, подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке
56.	Подъем на склон «елочкой»	4нед. янв.		Комбинированный	Совершенствование техники выполнения лыжных	Лыжные ходы, подъем на склон
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					ходов, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», изучение техники подъема на склон «елочкой», повторение техники спуска со склона в основной стойке	«полуелочкой» и «елочкой», спуск со склона в основной стойке
57.	Передвижение на лыжах змейкой	4нед. янв.		Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах различными ходами, повторение передвижения на лыжах змей-	Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «елочкой», спуск со склона в основной стойке

					кой, повторение подъема на склон «елочкой»,	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
					совершенствование техники спуска со склона в основной стойке	
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1 нед. фев.		Комбинированный	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение передвижения на лыжах змейкой, разучивание подвижной игры на лыжах «Накаты»	Передвижение на лыжах змейкой, подвижная игра на лыжах «Накаты»
59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1 нед. фев.		Комбинированный урок	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание на лыжах со склона, свободное катание
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
60.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1 нед. фев.		Конт-роль-ный урок	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повто-	Ступающий и скользящий лыжный шаг, повороты переступанием на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъем н

					рение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке	склон «полуелочкой» и «елочкой» спуск со склона в основной стойке
<b>Гимнастика с элементами</b>						
61.	Круговая тренировка	2нед. фев.		Репро-дуктивный	Разучивание разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с обручами, круговая тренировка, подвижная игра «Вышибалы»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Подвижные игры</b>						
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	2нед. фев.		Репро-дуктивный	Повторение разминки с обручами, совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»	Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке, подвижная игра «Белочка-защитница»
<b>Легкая атлетика</b>						
63.	Преодоление полосы препятствий	2нед. фев.		Комбинированный урок	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка»	Разминка в движении, преодоление полосы препятствий, подвижная игра «Удочка»

1	2	3	4	5	6	7
64.	Усложненная полоса препятствий	3нед. фев.		Комбинированный	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка»	Разминка в движении усложненная полоса препятствий, подвижная игра «Совушка»
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	3нед. фев.		Комбинированный	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
1	2	3	4	5	6	7
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	3нед. фев.		Комбинированный	Повторение разминки с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны»	Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
67.	Прыжок в высоту спиной вперед	4нед. фев.		Комбинированный	Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, повторение тех-	Разминка с перевернутыми гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту спиной вперед и с



					ники прыжка в высоту спи-ной вперед, совершенство вание техники прыжка в высоту с прямо-го разбегау»	прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
68.	Прыжки в высоту	4нед. фев.		Конт-роль-ный	Повторение разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками, совершенствование техники пры-жка в высоту спиной вперед и с прямого разбега, повто рение подвижной игры «Салки — дай руку»	Разминка с перевернутыми гимнасти-ческими ска-мейками, прыжок в высоту спиной вперед с прямого разбега, подвижная игра «Салки — дай руку»
<b>Подвижные игры</b>						
69.	Броски и ловля мяча в парах	4нед. фев.		Комбиниро-ванный	Разучивание разминки в парах, повто-рение бросков и ловли мяча в парах, разучи-вание подви-жной игры «Ловишка» с мячом и защитниками.	Разминка в парах, повто-рение бросков и л мяча в парах, под-вижная игры «Ловишка» с мячом и защитниками.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1нед. марта		Комбиниро-ванный	Повторение разминки с мя-чами в парах, разучивание техники брос-ка мяча в бас-	Разминка с мячами в па-рах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра

					кетбольное кольцо способом «снизу», повторение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	игра «Ловишка с мячом и защитниками»
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1 нед. марта		Комбинированный	Разучивание разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», разучивание техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху», повторение подвижной игры «Вышибалы»	Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1 нед. марта		Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом, повторение техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», разучивание техники ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка с мячом, техника броска мяча в кетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки»
73.	Эстафеты с мячом	2 нед. марта		Комбинированный	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники ведения мяча, знакомство с различными вариантами эстафет, повторение подвижной игры «Охотники и утки»	Разминка в движении с мячом, техника ведения мяча, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и утки»

1	2	3	4	5	6	7
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	2 нед. марта		Комбинированный урок	Повторение разминки с мячом в движении, разучивание новых вариантов эстафет с мячом, проведение подвижной игры «Охотники и зайцы»	Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы»
<b>Легкая атлетика</b>						
75	Знакомство с мячами-хопами	2 нед. марта		Изучение нового материала	Разучивание разминки с резиновыми кольцами, знакомство с прыжками на мячах-хопах, разучивание подвижной игры «Ловишка на хобах»	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Ловишка на хобах»
1	2	3	4	5	6	7
76	Прыжки на мячах-хопах	3 нед. марта		Репродуктивный	Повторение разминки с резиновыми кольцами, повторение тех-	Разминка с резиновыми кольцами, прыжки на мячах-хопах,

					ники прыжков на мячах-хопах, повторение подвижной игры «Ловишка на хобах»	подвижная игра Ловишка на хобах
<b>Подвижные игры</b>						
77	Круговая тренировка	3 нед. марта		Репро-дуктивный	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»	Разминка в движении, круговая тренировка, подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
78	Подвижные игры	3 нед. марта		Репро-дуктивный	Проведение разминки с мячом, совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников	Разминка с мячом, техника бросков мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижные игры
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1 нед. апр.		Комбинированный урок	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через	Разминка с мячами, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижные игры

					волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Забросай противника мячами»	ная игра «Забросай противника мячами»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1нед. апр.		Комбинированный урок	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку на точность, разучивание подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с мячом техника броска мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель»
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1нед. апр.		Комбинированный	Разучивание разминки с мячом в парах, совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, повторение подвижной игры Точно в цель»	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций, подвижная игра Точно в цель»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	2нед. апр.		Комбинированный	Повторение разминки с мячом в парах, совершенствование техники брос-	Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку

					ка мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	подвижная игра «Вышибалы через сетку»
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	2нед. апр.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки с мячом, проведение контрольных бросков мяча через сетку на дальность и точность, повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»	Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы через сетку»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Легкая атлетика:</b>						
84	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	2нед. апр.		Комбинированный	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», проведение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча от груди и «снизу», подвижная игра «Точно в цель»
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	3нед. апр.		Комбинированный	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча от груди, «снизу» и из-за головы, под-

					техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель»	вижная игра «Точно в цель»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Гимнастика с элементами</b>						
86	Тестирование виса на время	3нед. апр.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, проведение нового варианта подвижной игры «Точно в цель»	Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижная игра «Точно в цель»
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	3нед. апр.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель»	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Точно в цель»
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>Легкая атлетика</b>						
88	Тестирование прыжка в длину с места	4нед. апр.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки»	Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки»

<b>Гимнастика с элементами</b>						
1	2	3	4	5	6	7
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	4нед. апр.		Контроль-ный урок	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «Собачки»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Собачки»
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	4нед. апр.		Контроль-ный урок	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Земля, вода, воздух»
<b>Легкая атлетика</b>						
91	Техника метания на точность (разные предметы)	1нед. мая		Комбинированный урок	Разучивание разминки с мешочками, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух»	Разминка с мешочками, различные варианты метания и бросков на точность, подвижная игра «Земля, вода, воздух»



1	2	3	4	5	6	7
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1 нед. мая		Контроль-ный урок	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»	Разминка с мешочками, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
<b>Подвижные игры</b>						
93	Подвижные игры для зала	1 нед. мая		Репродуктивный	Разучивание разминки с гимнастическими палками, прием тестов и контрольных упражнений у тех, кто их пропустил, проведение 2-3 игр по желанию учеников	Разминка с гимнастическими палками, тесты и контрольные упражнения, 2—3 подвижные игры, выбранные учениками

1	2	3	4	5	6	7
<b>Легкая атлетика</b>						
94	Беговые упражнения	2нед. мая		Комбинированный	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики» и Совушка»	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и Совушка»
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	2нед. мая		Конт-роль-ный	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижная игра «Хвостики»
96	Тестирование челночного бега 3 x 10м	2нед. мая		Конт роль-ный	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10м, повторение подвижной игры «Бросай	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10м, игра «Бросай далеко, собирай быстрее»

1	2	3	4	5	6	7
					далеко, собирай быстрее»	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	Знед. мая		Конт-роль-ный	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка в движении, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики»
<b>Подвижные игры</b>						
98	Подвижная игра «Хвостики»	Знед. мая		Комбинированный	Разучивание беговой разминки, разучивание различных вариантов подвижной игры «Хвостики», повторение игры малой подвижности «Совушка»	Беговая разминка, различные варианты подвижной игры «Хвостики», подвижная игра «Совушка»

1	2	3	4	5	6	7
99	Подвижная игра «Воробьи — вороны»	3 нед. мая		Комбинированный урок	Разучивание разминки на месте, разучивание подвижной игры «Воробьи — вороны», повторение подвижной игры «Хвостики»	Разминка на месте подвижные игры «Воробьи — вороны» «Хвостики»
<b>Легкая атлетика</b>						
100	Бег на 1000 м	4 нед. мая		Конт-рольный	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи — вороны»	Разминка, направленная на развитие гибкости, бег на 1000 м, подвижная игра «Воробьи — вороны»
<b>Подвижные</b>						
101	Подвижные игры с мячом	4 нед. мая		Репродуктивный	Проведение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр с мячом по желанию	Разминка с помощью учеников, 2—3 подвижные игры, тестирование

1	2	3	4	5	6	7
					учеников, прием тестов у должников	
102	Подвижные игры	4нед. мая		Репродуктивный	Повторение разминки с помощью учеников, проведение 2—3 подвижных игр по желанию учеников, подведение итогов года	Разминка с пом учеников, подви игры, подве итогов года

### Материально-техническое обеспечение

#### **1. Учебно-методическое обеспечение:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### **2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;

- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

### **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.

### **Список литературы**


