




**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА ПРИ
ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В РЕСПУБЛИКЕ КОРЕЯ**

РАССМОТРЕНО: Председатель МО  / Севостьянова В.С. / от "29" августа 2017г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР  / Провоторов С. / от "29" августа 2017г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор школы  / Некрасов Н.В. / от "31" августа 2017г.
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

"Физкультура"

2 класс

102 часа

Программу составил:

учитель физкультуры

Некрасов И.В.

первая квалификационная категория

2017г., Сеул

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Примерной программы по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения). - М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам начального общего образования).
3. Авторской программы «Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»/ В.И.Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
4. Рабочей программы по физической культуре. 2 класс. Авторы: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Планета, 2015 г.

Данная учебная программа ориентирована на использование учебника (на основе УМК «Школа России») В.И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы». - М.: Просвещение, 2014 г.

Место учебного предмета (курса) в учебном плане образовательной организации:

Количество:

- часов для изучения учебного предмета - 102 (3 часа в неделю)
- учебных недель – 34

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета (курса)

Личностные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные образовательные результаты освоения учебного предмета (курса):

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физической культуры с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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).

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		2 класс
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Способы физкультурной деятельности	в процессе урока
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	7
1.5	Подвижные игры	18
1.6	Плавание	21
1.7	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Вариативная часть	23
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	23
	Итого	102

7. Календарно-тематическое планирование по физической культуре, 2 класс

№ п/п	Дата	Тема учебного занятия	Тип учебного занятия	Элементы содержания	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся. Формы контроля
Легкая атлетика (11 часов)					
1		Ходьба и бег.	Развива- ющий урок.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
2		Ходьба и бег.	Комбиниро- ванный урок	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать физическую культуру как систему занятий физическими упражнениями.
3		Ходьба и бег.	Комбиниро- ванный урок	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением	Демонстрировать технику бега

				препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
4		Ходьба и бег.	Развивающий урок.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
5		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Характеристика физического качества быстроты.	Демонстрировать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
6		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжков. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

7		Прыжки.	Развивающий урок.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
8		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику прыжков различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
9		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
10		Бросок малого мяча.	Развивающий урок.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

11		Бросок малого мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Демонстрировать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
Кроссовая подготовка (7 часов)					
12		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег, 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «скорость бега».
13		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег, 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

14		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег, 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 м. бег, 100 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». История развития физической культуры и первых соревнований.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
15		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег, 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «дистанция».
16		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег, 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие «здоровье».

17		Бег по пересеченной местности.	Комбинированный урок	Равномерный бег, 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место». Характеристика физического качества выносливости.	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
18		Бег по пересеченной местности.	Развивающий урок.	Равномерный бег, 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 м. бег, 90 м. ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой».	Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
Подвижные игры (18 часов)					
19		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

20		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
21		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
22		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

23		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
24		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
25		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
26		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности

27		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
28		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
29		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

30	Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
31	Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
32	Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

33		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
34		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
35		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

36		Подвижные игры.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять скоростно-силовые и координационные качества в подвижной игре. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	-----------------	----------------------	--	---

Плавание (21 час)

37		Плавание. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой.	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди.	Демонстрировать технику плавания. Выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; осуществлять работу рук, ног кролем на спине; выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на спине; проплыть 25 м кролем на спине. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении плавательных упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
38		Обучение плаванию способом кроль на спине.	Комбинированный	Показ способа плавания кроль на спине. Скольжение на спине без работы ног. Дыхание в плавании.	
39		Обучение плаванию способом кроль на спине.	Комбинированный	Показ способа плавания кроль на спине. Скольжение на спине без работы ног. Дыхание в плавании.	
40		Техника работы ног.	Урок усвоения новых знаний	Техника работы ног способом кроль на спине.	
41		Техника работы ног.	Комбинированный	Техника работы ног способом кроль на спине.	

42		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Скольжение на спине с работой ног с доской и без доски.		
43		Согласование работы ног с дыханием.	Комбинированный	Скольжение на спине с работой ног с доской и без доски.		
44		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Плавание на спине с работой ног с доской, при помощи ног.		
45		Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием.	Урок совершенствования	Плавание на спине с работой ног с доской, при помощи ног.		
46		Техника работы рук	Комбинированный	Работа рук способом кроль на спине.		
47		Техника работы рук	Комбинированный	Работа рук способом кроль на спине.		
48		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на спине.		
49		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на спине.		
50		Согласование работы рук и ног.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на спине.		

51		Согласование работы рук, ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на груди с дыханием.
52		Согласование работы рук, ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на спине с дыханием.
53		Согласование работы рук, ног с дыханием.	Комбинированный	Согласование работы рук и ног кролем на спине с дыханием.
54		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание кролем на спине способом в целом.
55		Плавание способом в целом.	Комбинированный	Плавание кролем на спине способом в целом. Контрольное плавание.
56		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.
57		Эстафетное плавание.	Комбинированный	Эстафетное плавание. Игры на воде.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

58		Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
59		Акробатика. Строевые упражнения.	Развивающий урок.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей..	Осваивать технику строевых упражнений. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать названия основных гимнастических снарядов.
60		Акробатика. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

61	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
62	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
63	Акробатика. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

64		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. Характеристика физических качеств: гибкости и равновесия.	Демонстрировать технику строевых упражнений. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: физические качества - «гибкость» и «равновесие».
65		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие: «здоровье».

66		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. Характеристика физического качества силы.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Раскрывать понятие физического качества силы.
67		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
68		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбиниро ванный урок	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесиях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

69		Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный урок	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висячем положении спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	Выполнять организационные команды учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать при перестроениях. Выполнять упражнения в равновесии. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в равновесии. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	----------------------------------	----------------------	---	---

Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)

70		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростносиловых способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
----	--	--------------------------------------	----------------------	---	--

71	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
72	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности</p>
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>

74		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
75		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
76		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

77	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
78	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
79	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять
			(кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

80	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. . Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
81	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в минибаскетбол. Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>
82	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<p>Демонстрировать технические приемы баскетбола.</p> <p>Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях.</p> <p>Выполнять игровые</p>
				действия в условиях учебной деятельности.

83		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
84		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
85		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

86	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять
				технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
87	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
88	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

89	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
90	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
91	Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

92		Подвижные игры на основе баскетбола.	Комбинированный урок	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технические приемы баскетбола. Выполнять технические приемы баскетбола в стандартных и вариативных условиях. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
Легкая атлетика (10 часов)					
93		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
94		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

95		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
96		Ходьба и бег.	Комбинированный урок	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
97		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжки с поворотом на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
98		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

99		Прыжки.	Комбинированный урок	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
100		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности
101		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.
102		Метание мяча.	Комбинированный урок	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания малого мяча. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.