**Учебно-тематическое планирование**

**по предмету «физическая культура».**

**Класс**: 2 «а»

**Учитель**: Мустафина Альбина Нураддиновна

**Количество часов**: Всего: 105 ч. В неделю: 3 ч.

**Планирование составлено** на основе «Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования». Составители: Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев, 2-е издание, стереотипное. М.: Дрофа, 2008.

**Дополнительная литература**:

1. В. И. Лях, поурочные разработки по физкультуре, 1-4 класс, М: «ВАКО»,2006 г.

***Пояснительная записка***

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса общеобразовательной школы разработана на основе «Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования», составители Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев,2-е издание стереотипное, М, Дрофа, 2008 г. и учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 5 классов» (В.И.Лях – М.: Просвещение, 2009) и является частью федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Рабочая программа предназначена для обучения учащихся 2-го класса общеобразовательной четырёхлетней начальной школы.

Программа рассчитана на 102 ч. в год (3 часа в неделю).

*Тип программы:* программа для общеобразовательных учреждений.

*Вид программы:* начальные классы общеобразовательных школ.

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

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

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

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

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1—4 классах составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» - 26 ч, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено - 2 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические уп­ражнения» увеличено на 6 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изуче­ния разделов «Гимнастика с элементами акробатики».

Срок реализации программы: 1 год

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**Знать/ понимать**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**Уметь**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол  Во  час | Тип урока | Характеристика деятельности учащихся;  вид учебной деятельности | Виды контроля, измерители. | Планируемые результаты освоения материала | Д/з | Дата | |
| план | факт |
| 1. | Вводный. Техника бега на 30м с высокого старта. | 1 | Комплексный урок | Ходьба по размет­кам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | Бег на короткую дистанцию | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м | Ком­плекс 1 |  |  |
| 2. | Техника выполнения прыжков. | 1 | Комплексный  урок | Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. | Прыжки в длину с места. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м | Комплекс 1 |  |  |
| 3. | Техника выполнения прыжков. Учёт по бегу на 30м. | 1 | Комплексный  урок | Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ | Прыжки в длину с места. Контрольный зачёт по бегу | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м | Комплекс 1 |  |  |
| 4 | Техника выполнения прыжков. |  | Комплексный  урок | Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. | Прыжки в длину с места. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге | Комплекс 1 |  |  |
| 5. | Совершенствование техники выполнения прыжков. | 1 | Комплексный  урок | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эста­феты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Прыжки в длину с разбега. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Комплекс 1 |  |  |
| 6 | Совершенствование техники выполнения прыжков. ОРУ. | 1 | Комплексный  урок | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». | Прыжки в длину с разбега. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Комплекс 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учётом результатов. | 1 | Комплексный  урок | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с вы­соты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флаж­кам». Эстафеты. | Контроль прыжков в длину. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Комплекс 1 |  |  |
| 8 | Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с учётом результато | 1 | Комплексный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Метание в цель | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Комплекс 1 |  |  |
| 9 | Отработка техники метания набивного мяча. | 1 | Комплексный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. | Метание в цель | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Комплекс 1 |  |  |
| 10 | Отработка техники метания набивного мяча. | 1 | Комплексный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. | Метание в цель | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Комплекс 1 |  |  |
| 11-12 | Преодоление полосы препятствий. | 2 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Бег в равномерном темпе 10 минут. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Комплекс 1 |  |  |
| 13-14 | Бег по пере­сеченной местности | 2 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Бег в равномерном темпе 10 минут. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 15 | Учёт по технике различных видов бега. | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Бег в равномерном темпе 10 минут. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 16 | Различные виды бега. | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Бег в равномерном темпе 10 минут. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 17 | Различные виды бега. | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). | Бег в равномерном темпе 10 минут. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 18 | Формирование навыков метания, бега и прыжков. | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Бег в равномерном темпе 10 минут, метание на дальность | Уметь пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 19 | Формирование навыков метания, бега и прыжков. | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Бег в равномерном темпе 10 минут, метание на дальность | Уметь пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 20. | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Тестовые упражнения. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 21 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Оценка техники двигательных умений. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 22 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Оценка техники двигательных умений. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 23-24 | Различные виды бега, многоскоки. | 2 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ | Оценка техники двигательных умений. | **Уметь** пробегать в равномер­ном темпе 10 минут, чередо­вать ходьбу с бегом | Ком­плекс 1 |  |  |
| 25-26 | Совершенствование навыков прыжков и метания. | 2 | Комплекс­ный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Метание на дальность. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Ком­плекс 1 |  |  |
| 27 | Итоговый. Развитие гибкости и ловкости. | 1 | Комплекс­ный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Контроль метания на дальность. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Ком­плекс 1 |  |  |
| 28 | Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячами. Прыжки в высоту. | 1 | Комплексный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 29-30 | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 2 | Комплексный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 31. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 | Комплексный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 32. | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 33-34 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. | 2 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 35-36 | Подвиж­ные игры на основе баскетбола | 2 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 37 | Подвиж­ные игры на основе баскетбола | 1 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 38-39 | Броски мяча в кольцо. | 2 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 40 | Ведение мяча правой- левой в движении (шагом). | 1 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 41-42 | Ведение мяча правой- левой в движении (шагом, бегом) | 2 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 43 | Закрепление в бросках и ловле мяча. | 1 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 44-45 | Игры с ведением мяча. | 2 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 46-47 | Игры с ловлей и передачей мяча. | 2 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 48 | Итоговый. Выполнение домашнего задания. | 1 | Комплекс­ный  урок | Ловля и передача мяча в движении. Веде­ние на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу | Оценка техники двигательных умений по подвижным играм и отдельным элементам спортивных игр. | Уметь владеть мячом: держа­ние, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про­цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Ком­плекс 2 |  |  |
| 49 | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | 1 | Комплекс­ный  урок | Передвижение в колонне.  Передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне за учителем. Ходьба на лыжах.  П/и «по местам» | Техника изучаемых лыжных ходов. | Уметь надевать и снимать лыжи; переносить лыжи под рукой; передвигаться на лыжах. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 50 | Ознакомление с техникой скользящего шага. | 1 | Комплекс­ный  урок | Техника скользящего шага с палками, прохождение дистанции 500 м скользящим шагом с палками. Эстафета с обеганием флажков на дистанции 40 м. | Техника изучаемых лыжных ходов. | Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период.  Уметь ходить по учебному кругу скользящим шагом. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 51-52 | Отработка техники скользящего шага. | 2 | Комплекс­ный  урок | Передвижение скользящим шагом, п/и «Быстрый лыжник», передвижение по пересечённой местности до 1000 м. | Техника изучаемых лыжных ходов. | Уметь надевать лыжи, двигаться по пересечённой местности,  Ходить на лыжах скользящим шагом. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 53-54 | Совершенствование скользящего шага без палок. | 2 | Комплекс­ный  урок | Совершенствование скользящего шага без палок,  Прохождение дистанции до 1000 м в среднем темпе. | Техника изучаемых лыжных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Перестраиваться в шеренгу по одному на лыжах. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 55-56 | Формирование навыков ходьбы на лыжах. | 2 | Комплекс­ный  урок | Передвижение приставными шагами влево-вправо, прохождение дистанции до 2000 м, п/и «Белые медведи». | Техника изучаемых лыжных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 57-58 | Подъём и спуск со склона. | 2 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; скоростная эстафета с поворотами у подножия склона между двумя-тремя командами. | Техника преодоления подъёмов и спусков. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 59-60 | Отработка техники подъёма и спуска со склона. | 2 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке. | Техника преодоления подъёмов и спусков | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 61 | Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона. Лыжный кросс. | 1 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке.  Кросс на дистанцию 200-250 м «Кто самый быстрый». | Зачёт по технике преодоления подъёмов и спусков. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 62-63 | Закрепление техники передвижения на лыжах. | 2 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке. | Техника изучаемых лыжных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 64-65 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 2 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке. | Техника изучаемых лыжных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 66 | Учёт по технике подъёмов и спусков. | 1 | Комплекс­ный  урок | Учёт умений по технике подъёмов и спусков, спуск со склона (в высокой и низкой стойке) | Зачёт по технике преодоления подъёмов и спусков. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 67 | Контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 | Комплекс­ный  урок | Учёт умений по технике подъёмов и спусков, спуск со склона (в высокой и низкой стойке).  Контроль прохождения дистанции500 м с раздельным стартом через 10-20 сек. | Зачёт по дистанции на лыжах. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 68-69 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 2 | Комплекс­ный  урок | Учёт умений по технике подъёмов и спусков, спуск со склона (в высокой и низкой стойке).Контроль прохождения дистанции500 м с раздельным стартом через 10-20 сек. | Техника изучаемых лыжных ходов. | Уметь передвигаться на лыжах друг за другом;  Поворачиваться на лыжах переступанием вокруг пяток; подниматься и спускаться со склона. | Ком­плекс 3 |  |  |
| 70 | Отработка техники подъёма и спуска со склона. | 1 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке. | Техника преодоления подъёмов и спусков. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 3 |  |  |
| 71 | Подъём и спуск со склона. | 1 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке. | Техника преодоления подъёмов и спусков. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 3 |  |  |
| 72-73 | Совершенствование скользящего шага без палок. | 2 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке. | Техника изучаемых лыжных ходов. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 3 |  |  |
| 74-75 | Подъём и спуск со склона. | 2 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; скоростная эстафета с поворотами у подножия склона между двумя-тремя командами. | Техника преодоления подъёмов и спусков | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 3 |  |  |
| 76 | Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона. Лыжный кросс | 1 | Комплекс­ный  урок | Совершенствовать умение подниматься и спускаться со склона на лыжах; спуск в низкой стойке.  Кросс на дистанцию 200-250 м «Кто самый быстрый». | Контрольный урок | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 2 |  |  |
| 77 | Развитие гибкости, статического и динамического развития. | 1 | Комплекс­ный  урок | Метание, лазание, перелезания; развитие статического и динамического равновесия; ходьба по рейке гимнастической скамейки; п/и «Двенадцать палочек». | Оценка двигательных умений по простейшим подвижным играм. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 2 |  |  |
| 78 | Итоговый. Развитие гибкости, статического и динамического развития. | 1 | Комплекс­ный  урок | Передача и ловля мяча разными способами; метание малого мяча в коридоре с места на дальность. | Оценка двигательных умений по простейшим подвижным играм. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 2 |  |  |
| 79 | Вводный. Упражнения в лазании и перелезании. Развитие гибкости. | 1 | Комплекс­ный  урок | Перебрасывание мяча с руки на руку; бег с изменением направления по сигналу. | Устный опрос. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | Ком­плекс 2 |  |  |
| 80 | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. | 1 | Комплекс­ный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Самостоятельные занятия | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Ком­плекс 2 |  |  |
| 81 | Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами.. | 1 | Комплекс­ный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Самостоятельные занятия | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Ком­плекс 2 |  |  |
| 82-83 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. | 2 | Комплекс­ный  урок | Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Разви­тие координационных способностей | Метание на дальность. | **Уметь** лазать по гимнастиче­ской стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Комплекс 3 |  |  |
| 84-85 | Совершенствование техники метания малого мяча. | 2 | Комплекс­ный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Метание на дальность. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Комплекс 3 |  |  |
| 86-87 | Метание мяча. Развитие силы рук. | 2 | Комплекс­ный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Метание на дальность. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Комплекс 3 |  |  |
| 88 | Совершенствование навыков метания и ловли мяча. | 1 | Комплекс­ный  урок | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эс­тафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Метание на дальность. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Комплекс 3 |  |  |
| 89-90 | Развитие статического и динамического равновесия. | 2 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередо­вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Контроль бега | Уметь пробегать в равномер­ном темпе 10 минут; чередо­вать ходьбу с бегом | Комплекс 3 |  |  |
| 91 | Развитие статического и динамического равновесия. | 1 | Комплекс­ный  урок | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередо­вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Контроль бега 30 м. | Уметь пробегать в равномер­ном темпе 10 минут; чередо­вать ходьбу с бегом | Комплекс 3 |  |  |
| 92 | Упражнения на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости. | 1 | Комплекс­ный  урок | Чередо­вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | Оценка двигательных умений по элементам спортивных игр. | Уметь пробегать в равномер­ном темпе 10 минут; чередо­вать ходьбу с бегом | Комплекс 3 |  |  |
| 93-94 | Отработка техники выполнения прыжков и бега. | 2 | Комплекс­ный  урок | Чередо­вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | Оценка двигательных умений по элементам спортивных игр. | Уметь пробегать в равномер­ном темпе 10 минут; чередо­вать ходьбу с бегом  **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Комплекс 3 |  |  |
| 95-96 | Отработка техники выполнения прыжков и бега. | 2 | Комплекс­ный  урок | Чередо­вание ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»  Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. | Оценка двигательных умений по элементам спортивных игр. | Уметь пробегать в равномер­ном темпе 10 минут; чередо­вать ходьбу с бегом  **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Комплекс 3 |  |  |
| 97-98 | Техника выполнения прыжков в длину. | 2 | Комплекс­ный  урок | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Оценка двигательных умений по элементам спортивных игр. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму  на две ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 99 | Техника выполнения прыжков в длину. Учёт по бегу. | 1 | Комплекс­ный  урок | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. | Зачёт по бегу | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму  на две ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 100 | Учёт по прыжкам в длину с разбега. | 1 | Комплекс­ный  урок | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Прыжки в длину с разбега. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму  на две ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 101 | Учёт по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. | 1 | Комплекс­ный  урок | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Подтягивание на перекладине(м), поднимание туловища за 30 сек.(Д) | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму  на две ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 102 | Контроль по бегу на 30м. | 1 | Комплексный  урок | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | Контрольный урок | **Уметь** правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму  на две ноги | Комплекс 4 |  |  |
| 103-105. | Игры на свежем воздухе. |  |  |  |  |  |  |  |  |