Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №34» г. Белгорода

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D6DD67B589EF133BC60229DCD2A4ACA0
Владелец: Зотова Яна Владимировна
Действителен: с 16.03.2023 до 08.06.2024

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ООШ №34

_____

Зотова Я.В.

Приказ № 114

от «31» «августа»2023 г.

Рабочая программа
по физической культуре
2023-2024учебный год
2 класс

Учитель: Зорин Евгений Александрович

Белгород - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, примерной программы, М.: «Просвещение», 2011 года и ориентирована на использование рабочей программы ФГОС В.И. Ляха, «Физическая культура, М., «Просвещение», 2021 года и предметной линии учебников В.И. Ляха, «Физическая культура» 1-4 класс, М., «Просвещение» - 2018 г., в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 года № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и приказом департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области №1384 от 17 мая 2011 года «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих образовательные программы начального общего образования в рамках введения ФГОС второго поколения». В соответствии с Вариантом 1 примерного минимального учебного плана примерной ООП ООО (размещена на сайте fgosreestr.ru, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 08.04.2015г. №1/15) рабочая программа предназначена для учащихся 1-4 классов из расчета 2 учебных занятий в неделю и составлена в соответствии с учебном планом и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №42» на 2021-2022 учебный год (третий час переносится на внеурочную форму обучения). УМК, который используется в процессе преподавания: Физическая культура. 1-4классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2018. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчѐта 2ч в неделю: в 1 классе — 99ч., 2 классе — 68 ч., в 3 классе — 68 ч., в 4 классе — 68 ч.

В настоящее время выдвинута важная задача – реализации воспитательного потенциала урока физической культуры. В соответствии с Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации No 712 от 11.12.2020 года «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся» рабочая программа воспитания реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, осуществляемой организацией, осуществляющей образовательную деятельность, совместно с семьей и другими институтами воспитания.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний –знаний основных норм и

традиций того общества, в котором они живут. На основании инструктивно-методического письма «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2022-2023 учебном году» реализация воспитательного потенциала урока физической культуры учителями, предполагается использовать виды и формы деятельности, которые используются в работе именно в их школе.

Каждый третий урок физической культуры проводится в игровой форме на основании приказа от 17.07.2008 года № 1537 «О совершенствовании процесса физического воспитания учащихся в общеобразовательных учреждениях области» и Методических рекомендаций по составлению календарно-тематического планирования с использованием народных, подвижных и спортивных игр по предмету «Физическая культура» для учащихся 1- 11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области». Темы из раздела «Знания о физической культуре» распределены в логической последовательности (4ч в год) в календарно-тематическом планировании на период обучения с обязательным указанием в графе «домашнее задание» ссылки на страницы из учебника по предмету «Физическая культура». Раздел «Плавание» включает 12 часов ежегодно за счет регионального компонента в соответствии с приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, ловля и броски мяча с элементами игры пионербола. 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:

- Закон РФ «Об образовании»; Концепции модернизации Российского образования; Концепции содержания непрерывного образования; Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской

Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования, общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 No 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрирован 29.01.2021 года No 62296)**;**

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации No 712 от 11.12.2020 года «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение обучающихся личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Физическая культура способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических

признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижные игры и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеристика физическую нагрузку по показателям частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительные признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинации;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ 2-Х КЛАССОВ

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

При оценке знаний, учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» – выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» – ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» – получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» – выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

Примерный годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 3-х классов при двухразовых занятиях в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Количество часов		68	16	16	20	16
1.	Базовая часть	68				
1.1.	Знания о физической культуре*	(4)				
1.2.	Подвижные игры	14	7	1		6
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
1.4.	Плавание	12			7	5
1.5.	Легкоатлетические упражнения	14	9			5
1.6.	Лыжная подготовка	14		1	13	

Конструирование подразделов программного материала по физической культуре

I четверть – 16 часа	Легкая атлетика	1-9 урок
	Подвижные игры	10-16 урок
II четверть – 16 часа	Гимнастика с элементами акробатики	17-30 урок
	Лыжная подготовка	31-32 урок
III четверть – 20 часов	Лыжная подготовка	33-44 урок
	Плавание	45-52 урок
IV четверть – 16 часа	Плавание	53-57 урок
	Подвижные игры	58-62 урок
	Легкая атлетика	63-58 урок

Корректировка рабочей программы в связи с государственными праздниками

Целесообразность корректировки календарно-тематического планирования рассмотрена на заседании предметного МО (протокол от)

Класс	Раздел программы	Номера объединенных уроков	Дата проведения

Календарно-тематическое планирование 2 класс (68ч)

№ урока	Класс	Дата		Тема занятия	Домашнее задание
		план	факт		
I четверть					
Легкая атлетика 14(9)					
1		6/09		Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку». Теория: Правила т/б на уроках легкой атлетики	Бег в равномерном темпе до 600м. Прочитать учебник, стр.111
2		8/09		Освоение навыков бега. Бег до 60 м. Беговая разминка, эстафета «Смена сторон».Теория: Легкая атлетика(виды спорта в л/а)	Выяснить какие виды спорта включает в себя понятие лёгкая атлетика. Прочитать учебник, стр.96
3		14/09		**Урок-игра:** Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку». Теория: Ходьба и бег	Бег в равномерном темпе до 600м. Прочитать учебник, стр.96-97
4		15/09		Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта, подвижная игра «К своим флажкам». Теория: Прыжки	Выполнить упр. на стр.99. Бег в равномерном темпе до 600м. Прочитать учебник, стр. 100
5		21/09		Освоение навыков бега, разновидности ходьбы. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с ускорением (30м). Игра: «Знамя». Теория: Правила соревнований в беге.	Выполнить упр. на стр.99. Бег в равномерном темпе до 800м. Прочитать учебник, стр. 110
6		22/09		**Урок-игра.** Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижная игра «Кто дальше бросит». Теория: Метание	Выполнить упр. на стр.106. Бег в равномерном темпе до 800м. Прочитать учебник, стр. 104
7		28/09		Разминка с мешочками, освоение техники метания мяча на дальность, подвижная игра «Хвостики». Теория: Метание мяча	Выполнить упр. на стр.106. Бег в равномерном темпе до 800м. Прочитать учебник, стр. 104-105
8		30/09		Разминка с мешочками, техника метания мяча на дальность, подвижная игра «Хвостики». Теория: Л/а термины	Выполнить упр. на стр.106. Бег в равномерном темпе до 800м. Прочитать учебник,

					стр. 108-109
9		5/10		**Урок-соревнование.** ОРУ на месте и в движении. Метание малого мяча на результат. Подвижная игра «Хвостики». Теория: Правила соревнований в беге прыжках и метаниях	Выполнить упр. на стр.106. Бег в равномерном темпе до 800м.
10(1)		6/10		Теория: Техника безопасности на уроках подвижных игр. Броски и ловля малого мяча в парах, Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй», «Салки»	Выполнить прыжки со скакалкой 3х20с. Прочитать учебник, стр. 144
11(2)		11/10		Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Мяч капитану». Теория: Дневник самоконтроля	Выполнить прыжки со скакалкой 3х30с. Прочитать учебник, стр. 85-90
12(3)		13/10		**Урок-игра.** Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города». Теория: Первая помощь при травмах	Измерять пульс в течение дня. Прочитать учебник, стр. 91-93
13(4)		1/11		Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота»	Ответить на вопросы и проверить себя в учебнике на стр.93
14(5)		3/11		**Урок-соревнование.** Броски и ловля мяча на результат. Подвижная игра «Мяч капитану». Теория: Спортивная одежда и обувь	Прочитать учебник, стр. 77-80. Выполнить приседание на одной ноге (пистолетик) 2х2
15(6)		8/11		Разминка с мячами, техника ведения мяча, подвижная игра «Ночная охота». Теория: Тренировка ума и характера	Прочитать учебник, стр. 73-76. Выполнить приседание на одной ноге (пистолетик) 2х2
16(7)		10/11		Разминка с мячами, техника ведения мяча на результат, подвижная игра «Мяч капитану». Теория: Пища и питательные вещества	Прочитать учебник, стр. 67-71. Выполнить: сгибание и разгибание рук из упора лежа 5х2
17(8)		15/11		**Урок-соревнование.** Разминка с мячами, техника ведения мяча на результат, подвижная игра «Мяч капитану». Теория: Повторить «Пища и питательные вещества»	Прочитать учебник, стр. 67-71. Выполнить: сгибание и разгибание рук из упора лежа 5х2

18(1)		17/11		Строевые упражнения(повторение за 1 класс), перекаты, кувырок в сторону, подвижная игра «Колобки и ежики». Теория: Техника безопасности на уроках гимнастики	Прочитать учебник, стр. 133. Выполнить Комплекс №1, учебник, стр. 117-118
19(2)		22/11		Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка». Теория: Основные правила выполнения зарядки	Прочитать учебник, стр. 116. Выполнить комплекс №2, учебник, стр. 118
20(3)		24/11		**Урок-игра.** Закрепление техники выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Десантники». Теория: Акробатические упражнения	Прочитать учебник, стр. 123-124. Выполнить комплекс №3, учебник, стр. 119
21(4)		29.11		Оценка техники выполнения «кувырка вперед». Полоса препятствий. Повторить технику стойки на лопатках согнув ноги. Теория: Акробатические упражнения. Стойка на лопатках	Прочитать учебник, стр. 125. Выполнить комплекс №3, учебник, стр. 119
22(5)		1.12		Обучение техники переката из стойки на лопатках согнув ноги вперёд в упор присев. Подвижная игра «Волшебные елочки». Теория: Акробатические упражнения.	Прочитать учебник, стр. 125. Выполнить сгибание и разгибание рук из положения лежа 5х3
23(6)		6.12		**Урок-соревнование.** Оценка техники выполнения «стойки на лопатках». Круговая тренировка. Название гимнастических снарядов и инвентаря	Прочитать учебник, стр. 133. Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, руки за головой 2х10
24(7)		8.12		Обучение техники лазанья и перелезание по гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Удочка». Теория: Бодрость, грация, координация	Прочитать учебник, стр. 112. Выполнить поднимание туловища из положения лежа на спине согнув ноги, руки за головой 2х10
25(8)		13.12		Обучение техники лазанья и перелезание по гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Удочка». Теория: Общеразвивающие упражнения	Составить комплекс упражнений для утренней зарядки. Прочитать учебник, стр.114-115
26(9)		15.12		**Сюжетно-ролевой урок** Обучение техники лазанья и перелезание по гимнастической стенке и скамейке. «Космонавты». Теория: «Физкультминутка»	Прочитать учебник, стр.120-121. Выполнить комплекс №1, учебник, стр. 121-122
27(10)		20.12		Освоение висов и упоров. Закрепление техники лазанья и перелезания по гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Бездомный заяц»,	Прочитать учебник, стр.71-72. Выполнить комплекс №2, учебник, стр. 122-123

				«Салки». Теория: Вода и питьевой режим	
28(11)		22.12		Совершенствование техники лазанья и перелезания по гимнастической стенке и скамейке. Освоение техники упражнения в равновесии. Подвижная игра «Медведи и пчелы». Теория: Тренировка ума и характера	Прочитать учебник, стр.73-77 Выполнить сгибание и разгибание рук из упора лежа 5х3 раз
29(12)				**Урок-игра.** Разминка в движении, круговая тренировка, упражнения в равновесии(полоса препятствий), подвижная игра «Медведи и пчелы». Теория: Спортивная одежда и обувь	Прочитать учебник, стр.77-81 Выполнить сгибание и разгибание рук из упора лежа 5х3 раз
30(13)				Осваивание техники лазанья по канату, закрепление упражнения в равновесии, «Горелки». Теория: Самоконтроль	Прочитать учебник, стр.81-85 . Выполнить комплекс упр. на гибкость
31(14)				Гимнастическая полоса препятствий из выученных упражнений. Подвижная игра «Медведи и пчелы». Теория: Самоконтроль	Прочитать учебник, стр.85-90. Выполнить комплекс упр. на координацию
32(1)				**Урок-игра.** Обучение техники ступающего и скользящего шагов на лыжах без палок. Игра «Проверь себя». Теория: Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине 2х10. Прочитать учебник, стр.158-159
33(2)		10.01.2023		Обучение техники ступающего и скользящего шагов на лыжах без палок и с палками. Игра: Футбол. Теория: Все на лыжи	Выполнить подъём туловища из положения лёжа на спине 2х10. Прочитать учебник, стр.153-154
34(3)		12.01		Овладение техникой ступающего и скользящего шагов на лыжах с палками. Игра: «Аист№, «Зайчик» Теория: Ходьба скользящим шагом без палок	Выполнить прыжки через скакалку 2х30сек. Прочитать учебник, стр. 154-155
35(4)		17.01		**Урок-игра.** Закрепление техники ступающего и	Выполнить приседание на одной ноге(пистолетик) 2х3

				скользящего шагов на лыжах с палками. Повторить повороты переступанием на лыжах без палок. Теория: Подъем полуелочкой	раза с опорой на каждой ноге. Прочитать учебник, стр.155
36(5)		19.01		Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов на лыжах с палками. Теория: Спуск на лыжах	Выполнить сгибание и разгибание рук из упора лежа 5раз. Прочитать учебник, стр. 155-156
37(6)		24.01		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Теория: Первая помощь при травмах	Выполнить сгибание и разгибание рук из упора лежа 10 раз. Прочитать учебник, стр. 91-93
38(7)		26.01		**Урок-игра.** Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, свободное катание. Теория:Современные Олимпийские игры	Выполнить подъёмы туловища из положения лёжа на спине-10 раз. Прочитать учебник, стр.13-19
39(8)		31.01		Обучение техники: подъемы и спуски на лыжах с небольших склонов. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов на лыжах с палками. Теория: Что такое физическая культура	Выполнить активный отдых на лыжах, коньках, ледянках. Прочитать учебник, стр.19-20
40(9)		2.02		Обучение техники: подъемы и спуски на лыжах с небольших склонов. Совершенствование техники ступающего и скользящего шагов на лыжах с палками. Теория: Твой организм	Выполнить активный отдых на лыжах, коньках, ледянках. Прочитать учебник, стр.20-22
41(10)		7.02		**Урок-игра.** Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, свободное катание. Теория: Основные внутренние органы	Выполнить активный отдых на лыжах, коньках, ледянках. Прочитать учебник, стр.22-23
42(11)		9.02		Освоение техники лыжного хода. Спуск с небольших склонов. Теория: Скелет	Выполнить активный отдых на лыжах, коньках, ледянках. Прочитать учебник, стр.23-24

43(12)		14.02		Передвижение на лыжах различными ходами и змейкой, подъем на склон «лесенкой», спуск со склона в основной стойке. Теория: Мышцы	Выполнить активный отдых на лыжах, коньках, ледянках. Прочитать учебник, стр.24-25
44(13)		16.02		**Урок-игра.** Техника передвижения на лыжах, прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, свободное катание. Теория: Осанка	Выполнить активный отдых на лыжах, коньках, ледянках. Прочитать учебник, стр.25-28
45(14)		21.02		Прохождение дистанции 1,5 км на оценку. Теория: Осанка	Выполнить активный отдых на лыжах, коньках, ледянках. Прочитать учебник, стр.28-34
Плавание					
46(1)		28/02		Повторить: Вход в воду, упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка». Теория: Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания	Прочитать учебник, стр.145-146
47(2)		2.03		**Урок-игра.** Скольжение на груди с различными положениями рук. Игровое упражнение «Стрелка с мотором». Теория: Скольжение на груди	Прочитать учебник, стр. 146, 147-148
48(3)		7.03		Обучение скольжению на груди и на спине с элементами гребка. Повторение упражнений «Поплавок», «Медуза», «Звёздочка», скольжение на груди и на спине с работой ног. Дыхание в воде. Игровое упражнение «Стрелка с мотором». Теория: Скольжение на спине	Прочитать учебник, стр. 147, 148-149
49(4)		9.03		Закрепление техники работы рук и ног при плавании кролем на груди. Игра: «Караси и щуки». Теория: Сердце и кровеносные сосуды	Прочитать учебник, стр.35-36

50(5)		14.03		**Урок-игра.** Обучение техники плавания кролем на спине. Закрепление техники плавания кролем на груди. Игра: «Караси и щуки». Теория: Органы чувств	Прочитать учебник, стр. 37-41
51(6)		16.03		Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Разучивание поворотов в воде. Прыжки с бортика. Игровое упражнение «Стрелка с мотором». Теория: Органы слуха	Прочитать учебник, стр. 42-44
52(7)		21.03		Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Разучивание подвижных игр «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган осязания	Прочитать учебник, стр. 44-45
53(8)		23.03		Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Разучивание подвижных игр «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган осязания	Прочитать учебник, стр. 44-45
54(9)		4.04		**Урок-игра.** Плавание кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Проплывание дистанции 25м Игровые упр-я «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган дыхания и обоняния -нос	Прочитать учебник, стр. 45-46
55(10)		6.04		Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине; поворотов в воде. Прыжки с бортика. Игровые упр-я «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория: Орган вкуса	Прочитать учебник, стр. 46-47
56(11)		11.04		Совершенствование техники плавания кролем на груди и на	Прочитать учебник, стр. 47-52

				спине; поворотов в воде. Прыжки с бортика. Игровые упр-я «Спрячься в воду», «Кто быстрее с буквами». Теория:Личная гигиена	
57(11)		13.04		**Урок-игра.** Контроль двигательных качеств: проплывание дистанции 25м. Игровые упражнения «Караси и щуки». Теория: Мозг и нервная система	Прочитать учебник, стр. 52-57
58(1)		18.04		Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Теория: Повторить правила т/б.	Выполнить бег в равномерном темпе до 1км. Прочитать учебник, стр. 101
59(2)		20.04		Разминка с гимнастическими скамейками, техника прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега, бег до 1км. в равномерном темпе, подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Теория: Эмоция	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 60-62
60(3)		25.04		**Урок-соревнование.** Разминка с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту на результат, подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Теория:Органы дыхания	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 62-65
61(4)		27.04		Разминка, направленная на подготовку **к** прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки». Теория: Органы пищеварения	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 66-67
62(5)		2.05		Разминка, направленная на подготовку к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Собачки». Теория: Органы	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 66-67

				пищеварения	
63(1)		4.05		**Урок-игра.** Броски мяча через волейбольную сетку, тестирование челночного бега 3х10, подвижная игра «У кого меньше мячей». Теория: Играем все	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 135-140
64(2)		11.05		Броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижная игра «Точно в цель». Теория: Твои физические способности	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 161-162
65(3)		16.05		Разминка с мячами, упражнения с мячами, подвижная игра «Перестрелка». Теория: Разминка	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 163-164
66(4)		18.05		**Урок-игра.** Разминка с мячом в парах, техника броска мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Пионербол». Теория: Как оценить свои физические способности?	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 165-170
67(5)		23.05		Разминка с мячом, контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность, подвижная игра «Вышибалы». Теория: Твой спортивный уголок	Выполнить бег в равномерном темпе до 1,5км. Прочитать учебник, стр. 171
68(6) 69		25.05 30.05		Тестирование бега 1км,подвижная игра «Вышибалы». Тестирование бега 1км,подвижная игра «Вышибалы».	