

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Краснослободского муниципального района Республики Мордовия
«Сивинская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрена и одобрена
на заседании МО учителей
предметников
Руководитель МО
_____ /Пильщикова Т.Г./
«31» августа 2022 г.

Утверждена директором
МБОУ Сивинская ООШ
_____ Е.Н. Пряхина
«31» августа 2022г.

**Рабочая учебная программа
по физической культуре для 2 класса**

**Составитель: Дерунова Елена Ивановна
учитель начальных классов**

Сивинь 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе учебным планом отводится 2 часа в неделю (68 часов в год) в инвариантной части учебного плана.
(третий час физической культуры реализуется за счет часов внеурочной деятельности)

Цели и задачи изучения учебного предмета

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

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств 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 общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов 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 учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . 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 её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости 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, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- 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.

Уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во	14 – 16	10 – 13	5 – 9	13 – 15	9 – 12	5 – 8

раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,6 – 6,1	7,0 – 6,7	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Челночный бег 3x10	10,0 с и меньше	10,1 – 10,5	10,6 с и больше	10,2 и меньше	10,3 – 10,8	10,9 с и больше
Броски мяча в горизонтальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 и менее попаданий из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 и менее попаданий из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69 с	0-39 с	70 с и больше	40-69 с	0-39 с
Метание мешочка (мяча) на дальность	10,1 м и дальше	6-10 м	Ближе 6 м	10,1 м и дальше	6-10 м	Ближе 6 м
Подъем туловища за 30 с	16 раз и более	10-15 раз	Менее 10 раз	16 раз и более	10-15 раз	Менее 10 раз
Бег 1000 м	Без учета времени					

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Ученик научится:

Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.

Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

Характеризовать показатели физического развития.

Характеризовать показатели физической подготовки.

Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Составлять индивидуальный режим дня.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминутки.

Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости

Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.

Измерять показатели развития физических качеств.

Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Ученик научится:

Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.

Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».

Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.

Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости

Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности

Легкая атлетика

Бег:

- равномерный бег с последующим ускорением,
- челночный бег 3 x 10 м,
- бег с изменением частоты шагов.
- бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- равномерный медленный бег до 5 мин.
- кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
- бег по пересеченной местности.
- равномерный бег до 6 мин.
- кросс до 1 км.
- бег с преодолением препятствий.
- бег по пересеченной местности.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Ученик научится:

Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.

Описывать технику прыжковых упражнений

Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Описывать технику бросков большого набивного мяча.

Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.

Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.

Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

Ученик научится:

Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее под руководством учителя и самостоятельно.

Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Ученик научится:

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.

Излагать правила и условия проведения подвижных игр.

Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.

Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.

Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.

Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.

Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.

Осваивать технические действия из спортивных игр.

Моделировать технические действия в игровой деятельности.

Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

Осваивать универсальные

умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.

Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Ученик научится:

Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.

Развивать физические качества

Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.

Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.

Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование тем разделов	Максимальная нагрузка учащегося, часы	Из них				
			Теоретическое обучение, часы	Лабораторные и практические работы, часы	Контрольные работы, часы	Экскурсии, часы	Самостоятельная работа, часы
1	Знания о физической культуре	2	2				
2	Физическое совершенствование:	66	10				56
	- легкая атлетика	23	3				20
	- гимнастика с основами акробатики	30	4				26
	- лыжная подготовка	9	2				7
	- подвижные игры	4	1				3
	Итого	68	12				56

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Кол- во часо в	Виды самостоятель ной работы	Дата проведения занятий		Планируемые результаты
					План	Факт	
1 четверть (16 часов)							
1	Вводный урок. Организационно-методические указания	КУ	1				<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	КУ	1				<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p>
3	Техника челночного бега Тестирование челночного бега 3x10 м	КУ	1	Челночный бег			<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых</p>

							упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
4	Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность.	КУ	1	Метания мешочка			Иметь представление о технике метания мешочка на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками.
5	Упражнения на развитие координации движений Физические качества	КУ	1				Иметь представление о метании гимнастической палки ног. Измерять показатели развития физических качеств.
6	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.	УИНМ	1	Прыжки в длину с разбега			Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений.
7	Прыжок в длину с разбега на результат.	УОСЗ	1				Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в

							парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
8	Тестирование метания малого мяча на точность.	КУ	1				Описывать технику бросков малого мяча. Осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков малого мяча.
9	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	КУ	1	Наклоны вперед			Иметь представления о тестировании наклона вперед из положения стоя, подъема туловища из положения лежа
10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	КУ	1	Подъем туловища из положения лежа			
11	Тестирование прыжка в длину с места.	КУ	1	Прыжки в длину с места.			Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	КУ	1	Висы			Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
13	Тестирование виса на время	УОСЗ	1				
14	Режим дня. Ловля и броски малого мяча в парах.	КУ	1	Упражнения с мячом			Иметь представление о режиме дня
15	Броски и ловля	КУ	1				Иметь представление о ловле и бросках мяча

	мяча в парах. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.						в парах Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
16	Ведение мяча. Упражнения с мячом.	КУ	1				Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности
2 четверть (15 часов)							
17	Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов.	КУ	1	Кувырки			Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
18	Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	КУ	1				
19	Стойка на лопатках, мост.	КУ	1				
20	Круговая тренировка.	КУ	1				
21	Стойка на голове.	УИНМ	1				
22	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний.	КУ	1	Лазание и перелезание по гимнастическ ой стенке			
23	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине..	КУ	1				
24	Круговая тренировка.	КУ	1				
25	Прыжки в скакалку.	КУ	1	Прыжки в скакалку			

	Прыжки в скакалку в движении.						
26	Круговая тренировка.	КУ	1				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической перекладине. Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической перекладине.	КУ	1	Висы			Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
28	Круговая тренировка.	КУ	1				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
29	Вращение обруча.	КУ	1	Вращение обруча			Иметь представление о различных вариантах вращения обруча
30	Варианты вращения обруча.	КУ	1				
31	Круговая тренировка.	УОСЗ	1				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
3 четверть (19 часов)							
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	КУ	1	Передвижение на лыжах			Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Осваивать технику передвижения на лыжах. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
33	Торможение	КУ	1				

	падением на лыжах с палками.						
34	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	КУ	1				
35	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	КУ	1				
36	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой».	КУ	1				
37	Передвижение на лыжах змейкой.	КУ	1				
38	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	УИ	1				
39	Прохождение дистанции 1, 5 км на лыжах.	КУ	1				
40	Контрольный урок по лыжной подготовке.	УОСЗ	1				
41	Круговая тренировка.	КУ	1				
42	Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий.	КУ	1				Иметь представления о правилах прохождения полосы препятствий.
43	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	УИНМ	1	Прыжки в высоту			Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения
44	Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в	УОСЗ	1				контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых

	высоту.						упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
45	Броски и ловля мяча в парах.	КУ	1	Упражнения с мячом			Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и
46	Броски в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски в баскетбольное кольцо способом «снизу».	КУ	1				
47	Броски в баскетбольное кольцо способом «сверху». Броски в баскетбольное кольцо способом «сверху».	КУ	1				
48	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом.	КУ	1				
49	Упражнения и	КУ	1				

	подвижные игры с мячом.						игровой деятельности
50	Круговая тренировка.	КУ	1				
4 четверть (18 часа)							
51	Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	КУ	1	Упражнения с мячом			<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p>
52	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	КУ	1				
53	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.	УОСЗ	1				
54	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.	КУ	1	Броски набивного мяча			<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p>
55	Тестирование виса на время.	КУ	1				<p>Описывать технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и</p>

							соблюдая правила безопасности
56	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	КУ	1				Иметь представления о тестировании наклона вперед из положения стоя
57	Тестирование прыжка в длину с места.	КУ	1				Осваивать технику прыжковых упражнений
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	КУ	1				Осваивать технику подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
59	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	КУ	1				Иметь представления о тестировании подъема туловища из положения лежа
60	Техника метания на точность.	КУ	1	Метания на точность			Описывать технику бросков малого мяча. Осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков малого мяча.
61	Тестирование метания малого мяча на точность.	КУ	1				
62	Беговые упражнения.	КУ	1	Беговые упражнения			Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
63	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	КУ	1				
64	Тестирование челночного бега 3x10.м	КУ	1				
65	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	УОСЗ	1				
66	Подвижная игра «Хвостики»	УИ	1				
67	Бег на 1000 м.	КУ	1				
68	Подвижные игры.	УИ	1				

КУ – комбинированный урок

УОСЗ – урок обобщения и систематизации знаний

УЗИМ – урок закрепления изученного материала

УИНМ – урок изучения нового материала
УИ – урок игра