


СОГЛАСОВАНО
Председатель МО НШ
 И.Г.Кунина
Протокол №1 от 08.11.2021

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №434
Курортного района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 08.11.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №434
Курортного района Санкт-Петербурга
 С.А. Шигина
Приказ №15 от 08.11.2021



Рабочая программа по физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 2а,б классов

Уровень изучения предмета базовый

(базовый, профильный)

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Пятаков Дмитрий Сергеевич

Санкт-Петербург

2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для третьего класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 с изменениями и дополнениями,
- примерной программы по физической культуре.
- авторской программы Лях В. И. Физическая культура 1-4 кл. М.: Просвещение, 2015.
- учебного плана ГБОУ СОШ №434 на 2021-2022 учебный год

Целями изучения предмета «Физическая культура» во 2 классе являются:

1. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
2. Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
3. Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.
4. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
5. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, 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.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Учебным планом ГБОУ СОШ №434 на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Учебно-методический комплекс

- Лях, В.И. «Физическая культура. 1-4 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях – М.: Просвещение, 2019
- Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 – 4 классы, – М.: Просвещение, 2012.

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 техничном 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.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		2 класс
1.	Базовая часть:	68
1.1.	Основы знаний о физ. культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Подвижные игры	12
	Подвижные игры на основе баскетбола	16
1.4	Кроссовая подготовка	14
1.5	Гимнастика	12
2.	Вариативная часть:	34
2.1	Катание на коньках	34
ИТОГО:		102

Основы знаний о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке

Висы

Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места, с прямого разбега, согнув ноги.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность

Кроссовая подготовка. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 5,6-минутный бег.

Катание на коньках. Основы знаний, специальные или подводящие упражнения, самостоятельное передвижение на коньках, техника падений, виды торможений, техника бега по прямой, техника бега по повороту, упражнения простого катания на коньках.

Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Подвижные игры с элементами баскетбола. Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

Контроль предметных результатов 2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

— иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Календарно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№ п/п	Раздел программы, темы уроков	Планируемые результаты обучения		Виды и формы контроля	Планируемые сроки		Фактические сроки	
		Освоение предметных знаний	УУД		2а	2б	2а	2б
1.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Инструктаж по ТБ.	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. бегать с максимальной скоростью до 60 м. Развить скоростно-силовые качества.	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.					
2.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду.	Научиться выполнять действия по образцу, соблюдать правила поведения и безопасности на уроках по фигурному катанию	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач					
3.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; понятие <i>короткая дистанция</i>	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.					

	координационных способностей.	бегать с максимальной скоростью до 60 м. Развить скоростно-силовые качества.	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться.					
4.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Знать понятие <i>короткая дистанция</i> бегать с максимальной скоростью до 60 м. Развить скоростно-силовые качества.	Познавательные: понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;					
5.	Специальные подводящие упражнения (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду.	Получат возможность научиться: Правильно, ритмично выполнять упражнения. Координации и пластики движений.	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач Личностные: Следовать нормам здоровьесберегающего поведения Осваивать технику специальных упражнений.					
6.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. Развить скоростно-силовые качества	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.					
7.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ.	Научатся: правильно выполнять	Познавательные: <u>уметь</u> использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя					

	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги. Развить скоростно-силовые качества.	свой собственный опыт и различную информацию; Регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: формулировать собственное мнение;					
8.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения (двухопорного и одноопорного), техники падения. Обучение движению по кривой. Подготовительные упражнения на коньках на полу. Упражнения на коньках на льду. Произвольное катание.	Получат возможность научиться: подбирать одежду для уроков на коньках, выполнять шаги, скольжения, торможения. Выполнять правильное падение и вставание	Р.: применять правила подбора одежды для занятий на льду, П.: демонстрировать правильное выполнение техники шагов, скольжений, торможений. К.: соблюдать правила безопасности					
9.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании. метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Развить скоростно-силовые способности.	Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;					
10.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании. метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Развить скоростно-	Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: задавать вопросы;					

		силовые способности.						
11.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения (двухопорного и одноопорного), техники падения. Обучение движению по кривой. Подготовительные упражнения на коньках на полу. Упражнения на коньках на льду. Произвольное катание.	Получат возможность научиться: действиям по образцу специальные упражнения	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
12.	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают					
13.	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности; бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
14.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх-упражнениях:	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: скольжение на льду	Регулятивные: Удерживать учебную задачу, определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью.					

	«Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание.		Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
15.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности. Знать понятие <i>скорость бега</i> Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях					
16.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности. Знать понятие <i>дистанция</i> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км						
17.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх-упражнениях: «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: «фонарики, саночки, цапельки, самолет», скольжение в приседе, виражи вперед	Регулятивные: Удерживать учебную задачу, определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата. Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					

	торможению полуплугом. Произвольное катание.							
18.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления» Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности. Знать понятие <i>здоровье</i> бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях					
19.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 4 – 5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
20.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики». Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание.	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: «фонарики, саночки, цапельки, самолет», скольжение в приседе, виражи вперед	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
21.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий	Научатся: Бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы;					

	лишний»		контролируют действия партнера. Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях					
22.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Научатся: Бегать в равномерном темпе; бегать по слабо пересеченной местности	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
23.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики». Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание.	Получат возможность научиться: Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации Развивать координационные способности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения упражнений и правила игр					
24.	Равномерный бег. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба –90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Получат возможность научиться: выполнять специальные упражнения: «самолет», выполнять прыжок с двух ног на две в скольжении вперед	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
25.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Научатся: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия					

			партнеров. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения упражнений и правила игр					
26.	ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему снежку». Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание.	Научатся: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
27.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Получат возможность научиться: Перетяжки. «Подсечка» вперед. Игра «Пистолетики», «Бег цепью»	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
28.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Научатся: выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру					
29.	ОРУ. СПУ. Совершенствование техники	Научатся: выполнять строевые	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений					

	скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему снежку». Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание.	упражнения, упражнения в равновесии Развивать координационные способности	Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
30.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Получат возможность научиться: Скольжению по дугам назад наружу. Змейки на двух ногах	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
31.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Научатся: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии Развитию координационных способностей	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру					
32.	ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по	Научатся: выполнять строевые	Регулятивные: Моделировать технику выполнения специальных упражнений					

	повороту «дугой». Совершенствование техники катания в играх-упражнениях: «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Салочки». Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Произвольное катание.	упражнения, упражнения в равновесии Развитию координационных способностей	Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении специальных упражнений					
33.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Получат возможность научиться: Стартовым движениям и скольжению со старта	Регулятивные: Моделировать технику выполнения упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении упражнений					
34.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Научатся: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии Развитию координационных способностей	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть подвижную игру					
35.	ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по повороту «дугой». Совершенствование техники катания в играх-упражнениях: «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Салочки». Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Произвольное катание.	Научатся: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике лазания по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Ниточка и					

			иглолочка»						
36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Получат возможность научиться: Перебежке с двухопорным скольжением на 4 счета. Змейке вперед и назад.	Регулятивные: Моделировать технику выполнения упражнений Коммуникативные: Формулировать свои затруднения, обращаться за помощью. Личностные Осознавать последовательность в выполнении упражнений						
37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Научатся: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике лазания по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Ниточка и иглолочка»						
38.	ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание.	Научатся: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру						
39.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор	Получат возможность научиться: Скольжению назад вовнутрь со скрещением спереди.	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений						

	присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Игре «ласточка».	Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач					
40.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Научатся: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок Развивать силовые способности, укреплять вестибулярный аппарат	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру					
41.	ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание.	Получат возможность научиться: Скольжению назад вовнутрь со скрещением спереди. Игре «ласточка».	Регулятивные: использовать специальные упражнения Познавательные: моделировать способы выполнения упражнений Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью для решения коммуникативных задач					
42.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					
43.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.	Катание на коньках Упражнения «змейка» и «фонарик». Имитация	Получат возможность научиться: Правильно выполнять скольжения по дугам назад наружу, змейки на двух ногах					

	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат».						
44.	ОРУ. Специальные подводящие упражнения (СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					
45.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					
46.	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	Катание на коньках Остановки в двухопорном и одноопорном положении. Т-образная остановка. Остановки «полуплугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении.	Получат возможность научиться: Совершенствовать технику выполнения змеек вперед и назад.					
47.	ОРУ. Специальные подводящие упражнения	Подвижные игры ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями					

	(СПУ) в помещении без коньков: «Конькобежец», «пружинка», «перекачка» и другие. Подбор коньков, шнуровка ботинок. СПУ в помещении на коньках. Правила выхода на лёд. Обучение самостоятельному передвижению на коньках на льду.	мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Развивать скоростно-силовые способности					
48.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей	Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					
49.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	Катание на коньках Простые упражнения фигурного катания на полу и на льду. Простые упражнения в паре. Техника реберного скольжения в фигурном катании.	Получат возможность научиться: Правильно выполнять реберное скольжение. Выполнять простые упражнения фигурного катания на полу и на льду.					
50.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения (двухопорного и одноопорного), техники падения. Обучение движению по кривой. Подготовительные упражнения на коньках на полу. Упражнения на коньках на льду. Произвольное	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					

	катание.							
51.	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					
52.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на гим.скамейке. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, горку матов. Игра «Кто приходил».	Катание на коньках Стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения: «фонарики» назад, пистолетик, ласточка».					
53.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения (двухопорного и одноопорного), техники падения. Обучение движению по кривой. Подготовительные упражнения на коньках на полу. Упражнения на коньках на льду. Произвольное катание.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					
54.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на гим. скамейке. ОРУ в движении. Лазание по	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					

	гимнастической скамейке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через козла, горку матов. Игра «Слушай сигнал».	способностей						
55.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. «Подсечка» вперед и назад, «змейка» вперед и назад	Получат возможность научиться: выполнять упражнений для развития координации и равновесия. «Подсечка» вперед и назад, «змейка» вперед и назад					
56.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх-упражнениях: «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание.	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Научатся: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развивать скоростно-силовые способности					
57.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Инструктаж по Т.Б. и О.Т.	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					

58.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов фигурного катания. Тройки на месте, в движении с фиксацией положения тела до и после выполнения тройки.	Получат возможность научиться: выполнять тройки, скольжение назад вовнутрь со скрещением спереди.					
59.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой, по кривой в играх-упражнениях: «Скользим по коридору», «Кто дальше», «Пружинки на льду», «Воротца». Техника падений. Обучение торможению полуплугом. Произвольное катание.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
60.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
61.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Техника скольжения по дугам. Характеристики геометрии обязательных фигур: продольные и поперечные оси фигуры,	Получат возможность научиться: технике скольжения по дугам. Характеристики геометрии обязательных фигур: продольные и поперечные оси фигуры, линии «коридора».					

		линии «коридора».							
62.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики». Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.						
63.	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.						
64.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Упражнения на развитие хореографических и спортивных элементов.	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения.						
65.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения в играх-упражнениях: «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики».	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.						

	Торможение полуплугом. Техника падений. Произвольное катание.	Развитие координационных способностей						
66.	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
67.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат».	Получат возможность научиться: Выполнять имитацию толчков с опорой на скользящий впереди предмет.					
68.	ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему снежку». Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
69.	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;					

	скоростно-силовых способностей.	месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
70.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники -спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Имитация толчков с опорой на скользящий впереди предмет. Упражнение «самокат».	Получат возможность научиться: Совершенствовать имитацию толчков с опорой на скользящий впереди предмет.					
71.	ОРУ. СПУ. Совершенствование техники скольжения в разученных ранее играх-упражнениях. Совершенствование техники скольжения по повороту «дугой» в игре «Каждый к своему снежку». Разучивание упражнений простого катания «Цапля», «Ласточка» и других в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
72.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники -спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					

		координационных способностей						
73.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Катание на коньках Спирали, полуласточки, скольжение в приседе, pistolетки, ласточки, кораблик на согнутых ногах.	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения. Развивать координационные способности.					
74.	ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по повороту «дугой». Совершенствование техники катания в играх-упражнениях: «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Салочки». Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Произвольное катание.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
75.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
76.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					

		небо». Развитие координационных способностей						
77.	ОРУ. СПУ. Оценка техники скольжения по прямой, по повороту «дугой». Совершенствование техники катания в играх-упражнениях: «Сделай фигуру», «Скорее собери», «Найди себе пару», «Салочки». Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Произвольное катание.	Катание на коньках Ходьба «елочкой» по льду, приседание на месте, подскоки на зубцах, правильное падение и вставание, перенесение тяжести тела с одной ноги на другую.	Получат возможность научиться: выполнять ходьбу «елочкой» по льду, приседание на месте, подскоки на зубцах, правильное падение и вставание.					
78.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
79.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
80.	ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга	Катание на коньках Ходьба «елочкой» по	Получат возможность научиться: выполнять ходьбу «елочкой» по льду, приседание на месте,					

	(450м). Оценка техники выполнения торможения полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание.	льду, приседание на месте, подскоки на зубцах, правильное падение и вставание, перенесение тяжести тела с одной ноги на другую.	подскоки на зубцах, правильное падение и вставание.					
81.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.	Научатся: владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Развивать координационные способности.					
82.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> / Инструктаж по Т.Б. и О.Т.	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость					
83.	ОРУ. СПУ. Катание по беговой дорожке 3 круга (450м). Оценка техники выполнения торможения	Катание на коньках Скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в	Получат возможность научиться: правильно выполнять скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу					

	<p>полуплугом. Совершенствование техники изученных элементов в играх: «Салочки», «Сделай фигуру», «Найди себе пару» и различных эстафетах. Произвольное катание.</p>	<p>полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу</p>						
84.	<p>Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».</p>	<p>Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i></p>	<p>Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость.</p>					
85.	<p>Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»</p>	<p>Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i></p>	<p>Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость</p>					
86.	<p>ОРУ, СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой; по повороту – «дугой» в игре «Каждый к своему снежку». Обучение повороту приставными шагами</p>	<p>Катание на коньках Перебежка вперед и назад; смена направления скольжения.</p>	<p>Получат возможность научиться: выполнять перебежки с двухопорным скольжением, смену фронта скольжения</p>					

	(разучивание вправо и влево по окружности радиусом 6-8м.). Падения. Упражнения простого катания на коньках в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание. Подвижная игра «Салочки».							
87.	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> .	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость.					
88.	Равномерный бег (7-8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км. Развивать выносливость					
89.	ОРУ, СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду. Совершенствование техники скольжения по прямой; по повороту – «дугой» в игре «Каждый к своему снежку».	Катание на коньках Перебежка вперед и назад; смена направления скольжения.	Получат возможность научиться: Совершенствовать выполнение перебежек с двухопорным скольжением, смену фронта скольжения					

	Обучение повороту приставными шагами (разучивание вправо и влево по окружности радиусом 6-8м.). Падения. Упражнения простого катания на коньках в игре «Сделай фигуру». Катание по беговой дорожке 1 круг (150м). Произвольное катание. Подвижная игра «Салочки».							
90.	Равномерный бег (7-8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Научатся: бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость					
91.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км Развивать выносливость					
92.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). СПУ на коньках на льду. Закрепление техники катания по повороту приставными шагами (увеличить радиус круга до	Катание на коньках Становление осанки. Специальные упражнения: battementendus	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения. Развивать координационные способности.					

	10-12м). Игра «Второй лишний». Скольжение по прямой. Ускорения по прямой в парах с ходу 2 раза по 30-40м. Торможение полуплугом. Подвижные игры. Произвольное катание.							
93.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б. и О.Т.	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. правила ТБ на уроках легкой атлетики Развивать скоростные способности					
94.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Научатся: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i> Развивать скоростные способности					
95.	ОРУ. СПУ в помещении без коньков и на коньках. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). СПУ на коньках на	Катание на коньках Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и	Получат возможность научиться: правильно выполнять специальные упражнения. Развивать координационные способности.		07.05	05.05	15.05	15.05

	льду. Закрепление техники катания по повороту приставными шагами (увеличить радиус круга до 10-12м). Игра «Второй лишний». Скольжение по прямой. Ускорения по прямой в парах с ходу 2 раза по 30-40м. Торможение полуплугом. Подвижные игры. Произвольное катание.	эластичности мышц бедра; виражи вперед, «фонарики» назад. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.						
96.	Прыжок с поворотом на 180°. прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Лёгкая атлетика. Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»	Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Развивать координационные способности		08.05	08.05	19.05	21.05
97.	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Лёгкая атлетика. Прыжки. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Научатся: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Развивать координационные способности		12.05	14.05	12.05	14.05
98.	ОРУ, СПУ. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Ускорения с ходу в парах 2 раза по 30-40м. Обучение технике бега со старта: исходное положение, первый шаг, разбег. Объяснение, показ. Выполнение учащимися	Катание на коньках. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.	Получат возможность научиться: Выполнять комплекс ОРУ. Научиться выполнять шаг и подскок вперед-назад, танцевальный шаг		14.05	12.05	14.05	12.05

	фронтально по 10-15м 3-4 раза. Ускорения со старта в парах 2-3 раза по 20м. Катание 2 круга. Торможение плугом 3-4 раза. Произвольное катание. Эстафеты, включающие изученные элементы.							
99.	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2x2м) с расстояния 4 – 5 метров. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных и координационных способностей.	Лёгкая атлетика. Метания. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель Развивать скоростно-силовые качества.		15.05	15.05	15.05	15.05
100.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4 – 5 метров. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростных и координационных способностей.	Лёгкая атлетика. Метания. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств	Научатся: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель Развивать скоростно-силовые качества.		19.05	21.05	19.05	21.05
101.	ОРУ, СПУ. Катание по беговой дорожке 2 круга (300м). Ускорения с ходу в парах 2 раза по 30-40м. Обучение технике бега со старта: исходное положение, первый шаг, разбег. Объяснение, показ. Выполнение учащимися фронтально по 10-15м 3-4	Катание на коньках Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений.	Получат возможность научиться: Выполнять комплекс ОРУ. Научиться выполнять шаг и подскок вперед-назад, танцевальный шаг		21.05	19.05	21.05	19.05

	<p>раза. Ускорения со старта в парах 2-3 раза по 20м. Катание 2 круга. Торможение плугом 3-4 раза. Произвольное катание. Эстафеты, включающие изученные элементы.</p>							
102.	<p>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.</p>	<p>Лёгкая атлетика. Метания. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Научатся: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель Развивать скоростно-силовые качества.</p>		22.05	22.05	22.05	22.05

