

Календарно-тематическое планирование

2 класс, 2023-2024 учебный год.

Предмет: Физическая культура

Учитель: Сафронов Александр Владимирович

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения учебного предмета			Домашнее задание
				Предметные	Метапредметные	Личностные	
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА – 9 часов							
1	1.Техника безопасности на спортивной площадке. 2.Высокий старт	Вводный	Техника безопасности на спортивной площадке. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Салки»	Знать как пробегать с высокого старта	Уметь пробегать с высокого старта	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Прыжки в длину с места
2	1.Бег с ускорением до 20 м. 2.Прыжки в длину с места на результат.	Комбинированный	Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы, бега. ОРУ в движении. Высокий старт. Бег с ускорением до 20 м. Прыжки в длину с места. Игра «Салки». Равномерный бег 2 мин.	Знать как пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта	Уметь пробегать ускорение до 20 м. с высокого старта	Показать правильность пробегания ускорения до 20м. с высокого старта	Тестирование. Прыжки в длину с места

3	1.Высокий старт 2.Бег 30 м.на результат	Учетный	Строевые упражнения повторение 1 класс. Разновидности ходьбы , бега. Высокий старт. Бег 30 м.ОРУ в движении. Прыжки по разметкам. Игра «Пятнашки». Равномерный бег 3 мин.	Знать как пробегать с высокого старта	Уметь пробегать с высокого старта	Показать правильность пробегания с высокого старта	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)
4	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов .	Комбинированный	ОРУ в движении. Прыжки с поворотом на180.Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д). Встречная эстафета. Игра «Пятнашки»	Знать как подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д)	Уметь подтягиваться на высокой перекладине (м), низкой (д)	Показать правильность подтягивания на высокой перекладине (м), низкой (д)	Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)
5	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов .	Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини-футбол.	Знать как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Уметь выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Показать правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов	Прыжки по разметкам
6	1.Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) 2.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов	Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты на месте. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подтягивание на высокой перекладине(м), низкой (д) на результат. варианты игры в мини-футбол	Знать как выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Уметь выполнять прыжки с разбега с 3-5 шагов	Показать правильность выполнения прыжков с разбега с 3-5 шагов	Прыжки по разметкам

7	1.Прыжки в длину с разбега с 3- 5 шагов 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча на дальность в цель. Круговая эстафета. Игра по упрощенным правилам «Русская лапта»	Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Прыжки по разметкам
8	1.Прыжки в длину с разбега на результат 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Комбинированный	Разновидности ходьбы. равномерный бег до 3 минут. Прыжки через земляные возвышения. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Бег 1000 метров. Игра «Мы - физкультурники »	Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Показать правильность выполнения метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз
9	1.Метание мяча на дальность. 2.Шестиминутный бег	Учетный	История первых Олимпийских игр древности. Разновидности ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой. Метание мяча на дальность. Шестиминутный бег. Игра «Метко в цель»				Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 12 часов.

10	1.Преодоление малых препятствий 2.Мини-футбол по упрощенным правилам.	Вводный	Правила и нормы поведения во время игры .Строевые упражнения. Повороты на месте. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам(м), русская лапта (д).	Знать как преодолевать малые препятствия	Уметь преодолевать малые препятствия	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 5 раз
----	--	---------	--	--	--------------------------------------	---	---

						, взаимопомощи	
11	1.Эстафеты с преодолением препятствий 2.Комплекс утренней гимнастики		Значение утренней гимнастики. Строевые упражнения. . Чередование ходьбы и бега. ОРУ типа утренней зарядки. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра мини-футбол по упрощенным правилам(м), русская лапта (д).	Знать как преодолевать препятствия	Уметь преодолевать препятствия	Показать правильность выполнения преодоления препятствий	Комплекс утренней гимнастики №1
12	1.Ловля и передача мяча 2.Эстафеты с мячами		Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Ходьба , бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах . Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»	Знать как ловить и передавать мяч	Уметь ловить и передавать мяч	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч	Комплекс утренней гимнастики №1
13	1.Ловля и передача мяча в движении 2.Бросок набивного мяча от груди	Комбинированный	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча от груди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. игра «Охотники и утки»	Знать как ловить и передавать мяч в движении	Уметь ловить и передавать мяч в движении	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяч в движении	Комплекс утренней гимнастики №1
14	1.Ведение мяча на месте 2. Бросок набивного мяча от груди	Комбинированный	Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и бег игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. Игра «Кто дальше бросит», «Охотники и утки»	Знать как выполнять ведение мяча на месте	Уметь выполнять ведение мяча на месте	Показать правильность выполнения ведение мяча на месте	Наклон вперед стоя, сидя
15	1.Ведение мяча в		Строевые упражнения. Перестроения из одной в две шеренги . Ходьба и	Знать как выполнять	Уметь выполнять ведение мяча в	Показать правильность	Наклон вперед

	<p>ходьбе.</p> <p>2.Наклон вперед на результат</p>		<p>бег игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе. Наклон вперед на результат. Игра «Два мороза»</p>	<p>ведение мяча в ходьбе</p>	<p>ходьбе</p>	<p>выполнения ведение мяча в ходьбе</p>	<p>стоя, сидя</p>
16	<p>1.Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат</p>	Учетный	<p>Физические упражнения и их отличия от естественных движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Игра «Два мороза»</p>	<p>Знать как выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Показать правильность выполнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Наклон вперед стоя, сидя</p>
17	<p>1.Ведение мяча в ходьбе правой ,левой рукой</p> <p>2.Броски мяча в щит</p>	Комбинированный	<p>Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол»</p>	<p>Знать как выполнять бросок мяча в щит</p>	<p>Уметь выполнять бросок мяча в щит</p>	<p>Показать правильность выполнения броска мяча в щит</p>	<p>Поднимание туловища</p>
18	<p>1.Ведение мяча в беге по прямой</p> <p>2.Броски мяча в щит</p>	Комбинированный	<p>Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат. Игра мини-баскетбол.</p>	<p>Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой</p>	<p>Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой</p>	<p>Поднимание туловища</p>

19	1.Ведение мяча в беге по прямой. 2.Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам		Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе по прямой. Ведение мяча в беге по прямой. Броски в кольцо. Игра мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге	Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой	Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой	Прыжки со скакалкой
20	1.Ведение мяча в ходьбе правой ,левой рукой 2.Броски мяча в щит	Комбинированный	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в ходьбе правой и левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч», «Мини-баскетбол»	Знать как выполнять бросок мяча в щит	Уметь выполнять бросок мяча в щит	Показать правильность выполнения броска мяча в щит	Поднимание туловища
21	1.Ведение мяча в беге по прямой 2.Броски мяча в щит	Комбинированный	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища на результат. Игра мини-баскетбол.	Знать как выполнять ведение мяча по прямой в беге	Уметь выполнять ведение мяча в беге по прямой	Показать правильность выполнения ведения мяча в беге по прямой	Поднимание туловища

Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.

22	1.Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 2.Кувырок вперед	Вводный	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Танцевальные шаги. ОРУ типа утренней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Эстафеты со	Знать как выполнять кувырок вперед	Уметь выполнять кувырок вперед	Показать правильность выполнения кувырка вперед	Перекаты
----	--	---------	---	------------------------------------	--------------------------------	---	----------

			скакалкой, с большими гимнастическими мячами. Игра «Угадай ,кто подходит»				
23	1.Стойка на лопатках согнув ноги. 2.Кувырок вперед	Комбинированный	Ходьба, бег, прыжки, лазанье – как жизненно важные способы передвижения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ типа утреней гимнастики. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Посадка картофеля», «Лиса в курятнике»	Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги	Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги	Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги	Повороты на месте. Шаг полки
24	1.Из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев. 2.Режим дня. Личная гигиена	Комбинированный	Режим дня. Личная гигиена. Дневник самонаблюдения. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет на первый второй. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упор присев . Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил»	Знать как выполнять стойку на лопатках согнув ноги	Уметь выполнять стойку на лопатках согнув ноги	Показать правильность выполнения стойки на лопатках согнув ноги	Составить режим дня
25	1.Кувырок в сторону. 2.Акробатические соединения из разученных	Комбинированный	Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Бег, ходьба с игровыми заданиями. ОРУ со скакалками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках	Знать как выполнять кувырок в сторону	Уметь выполнять кувырок в сторону	Показать правильность выполнения кувырка в сторону	Перекаты

	элементов		согнув ноги. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.				
26	1.Акробатические соединения из разученных элементов 2.Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках	Учетный	Влияние физических упражнений на осанку. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. ОРУ со скакалками.. Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Поднимание туловища. .Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Ходьба по гимнастической лестнице. Эстафеты с преодолением препятствий.	Знать как выполнять акробатические соединения из разученных элементов	Уметь выполнять акробатические соединения из разученных элементов	Показать правильность выполнения акробатических соединений из разученных элементов	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
27	1.Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе 2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног	Комбинированный	Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой и бегом. Ору с обручами. Акробатические соединения из разученных элементов. Наклон вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе .Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил»	Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе	Поднимание прямых ног сидя на полу

28	<p>1.Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>2.Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног</p>	Комбинированный	<p>Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами.. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Выталкивание из круга», «Угадай, чей голосок»</p>	<p>Знать как выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе</p>	<p>Уметь выполнять лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе</p>	<p>Показать правильность выполнения лазанья по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе</p>	<p>Поднимание прямых ног сидя на полу</p>
29	<p>1.Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.</p> <p>2.Подтягивание в висе лежа согнувшись</p>	Учетный	<p>Терминология разучиваемых упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба, бег с игровыми заданиями. Ору с обручами.. Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе ,лежа согнувшись. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра Угадай чей голосок.</p>	<p>Знать как выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.</p> <p>Подтягивание в висе лежа согнувшись</p>	<p>Уметь выполнять лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подтягивание в висе лежа согнувшись</p>	<p>Показать правильность выполнения лазанья по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.</p> <p>Подтягивание в висе лежа согнувшись</p>	<p>Поднимание прямых ног сидя на полу</p>
30	<p>1.Лазанье по канату.</p> <p>2.Перелезание через коня</p>	Комбинированный	<p>Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Прыжки со скакалками. Подтягивание в висе ,лежа согнувшись. Перелезание через коня. Игра «Перекасти быстрее мяч»</p>	<p>Знать как выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня</p>	<p>Уметь выполнять лазанье по канату. Перелезание через коня</p>	<p>Показать правильность выполнения лазанья по канату. Перелезания через коня</p>	<p>Комплекс упражнений на осанку.</p>

31	1. Лазанье по канату 2. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	Комбинированный	Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами Перелезание через коня. Игра «Перекасти быстрее мяч»	Знать как выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазам	Уметь выполнять лазанье по канату. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами	Показать правильность выполнения лазанья по канату. Стойку на двух и одной ноге с закрытыми глазами	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами
32	1. Лазанье по канату. 2. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи	Комбинированный	Способы самоконтроля. Строевые упражнения. В колонне по одному на указанные ориентиры. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ с мячами. Лазанье по канату. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи. Игровые задания на гимнастическом бревне	Знать как выполнять лазанье по канату.	Уметь выполнять лазанье по канату.	Показать правильность выполнения лазанья по канату.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами
33	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска 2. Лазанье по канату	Комбинированный	Строевые упражнения. Команда «НА два (четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег с заданиями. ОРУ координационной сложности. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи и их переноска. Лазанье по канату. Игра «Бой петухов»	Знать как выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи	Уметь выполнять ходьбу по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи	Показать правильность выполнения ходьбы по рейке гимнастической скамейке, бревну, перешагивания через набивные мячи	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами

Лыжная подготовка – 12 часов.

34	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. 2.Повороты на месте.	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной Подготовки. Строевые упражнения. Повороты на месте.	Знать как выполнять повороты на месте	Уметь выполнять повороты на месте.	Показать правильность выполнения поворотов на месте.	Поднимание туловища
35	1.Ступающий шаг без палок. 2.Повороты на месте	Комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг без палок.	Знать как выполнять ступающий шаг без палок.	Уметь выполнять ступающий шаг без палок.	Показать правильность выполнения ступающего шага без палок.	Поднимание туловища
36	1.Ступающий шаг с палками. 2.Повороты на месте	Комбинированный	Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Ступающий шаг с палками.	Знать как выполнять ступающий шаг без палок	Уметь выполнять ступающий шаг без палок.	Показать правильность выполнения ступающего шага без палок.	Упор присев, упор лежа
37	1.Скользкий шаг без палок. 2.Повороты на месте	Комбинированный	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг без палок. Игра «Попади в ворота»	Знать как выполнять Скользящий шаг без палок.	Уметь выполнять скользящий шаг без палок.	Показать правильность выполнения скользящего шага без палок.	Упор присев, упор лежа
38	1.Скользкий шаг с палками. 2.Подъем лесенкой	Комбинированный	Значение занятия лыжами для укрепления здоровья. Подбор лыжного инвентаря. Построение с лыжами. Повороты на месте. Скользящий шаг с палками. Подъем лесенкой Игра «Попади в ворота»	Знать как выполнять скользящий шаг с палками.	Уметь выполнять скользящий шаг с палками.	Показать правильность выполнения скользящего шага с палками.	Упор присев, упор лежа
39	1.Скользкий шаг с	Комбинированный	Повороты на месте. Скользящий шаг	Знать как	Уметь выполнять	Показать	Сгибание и

	палками. 2.Подъем лесенкой	ованный	с палками. Подъем лесенкой Игра «Салки», «Кто быстрее взойдет в гору»	выполнять подъем лесенкой	подъем лесенкой	правильность выполнения подъема лесенкой	разгибание рук в упоре лежа на полу
40	1.Попеременно двухшажный ход без палок 2.Подъем лесенкой	Учетный	Скользкий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет в гору»	Знать как выполнять подъем лесенкой	Уметь выполнять подъем лесенкой	Показать правильность выполнения подъема лесенкой	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
41	1. Попеременно двухшажный ход без палок 1 км. 2.Спуск с небольшого склона	Комбинированный	Скользкий шаг с палками. Попеременно двухшажный ход без палок Подъем лесенкой. «Кто быстрее взойдет в гору»	Знать как выполнять попеременно двухшажный ход без палок	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход без палок	Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода без палок	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
42	1. Попеременно двухшажный ход с палками 2.Спуск с небольшого склона	Комбинированный	Повороты на месте. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Спуск с небольшого склона. «Кто быстрее взойдет в гору»	Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками. Спуск со склона	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона	Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками. Спуска с небольшого склона	Комплекс утренней гимнастики 2
43	1. Попеременно двухшажный ход с палками 2.Подъем елочкой	Комбинированный	Повороты на месте.. Попеременно двухшажный ход без палок, с палками. Подъем елочкой Спуск с небольшого склона. Эстафеты на лыжах с палками и без палок.	Знать как выполнять попеременно двухшажный ход с палками. Спуск со склона	Уметь выполнять попеременно двухшажный ход с палками.Спуск с небольшого склона	Показать правильность выполнения попеременно двухшажного хода с палками. Спуска с небольшого склона	Комплекс утренней гимнастики
44	1.Прохождение	Комбинированный	Построение с лыжами. Попеременно двухшажный ход с палками.	Знать как выполнять	Уметь выполнять попеременно	Показать правильность	Комплекс утренней

	дистанции до 1 км. 2. Повороты переступанием	ованный	Повороты переступанием. Дистанция 1 км на результат	попеременно двухшажный ход с палками	двухшажный ход с палками.	выполнения попеременно двухшажного хода с палками	гимнастики
45	1. Дистанция 1 км. на результат. 2. Эстафета на лыжах	Учетный	Построение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км на результат. Эстафета на лыжах	Знать как выполнять проходение дистанции 1 км на результат	Уметь выполнять проходение дистанции 1 км на результат	Показать правильность выполнения проходения дистанции 1 км на результат	Комплекс упражнений для силы рук (карточки)

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 11 часов.

46-47	1. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков	Вводный	Приемы закаливания. Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол	Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении	Приемы закаливания
48-49	1. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков 2. Эстафеты с мячами	Комбинированный	Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами	Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Приемы закаливания

50	1.Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков	Комбинированный	Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол	Знать как выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с параллельным смещением игроков	Показать правильность выполнения ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	Приемы закаливания
51	1.Преодоление полосы препятствий	Комбинированный	Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Преодоление полосы препятствий. Игра « прокати быстрее мяч»	Знать как преодолевать полосу препятствий	Уметь преодолевать полосу препятствий	Показать правильное преодоление полосы препятствий	Наклон вперед
52-53	1.Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков 2.Броски набивного мяча в цель.	Вводный	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой. Игра «Мини-баскетбол»	Знать правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков	Уметь применять правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков	Показать правильное бросание набивного мяча	Наклон вперед
54	1.Броски набивного мяча в цель 2.Ведение мяча по прямой шагом	Комбинированный	Строевые упражнения повторение 2 четверти. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Челночный бег 3x10 Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Игра «Мини-баскетбол»	Знать как правильно вести мяч по прямой	Уметь применять Ведение мяча по прямой	Показать правильное ведение мяча по прямой	Наклон вперед

55	1.Наклон вперед на результат 2Ведение мяча бегом	Комбинированный	Организация двигательного режима в течении дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Игра «Мини-баскетбол»	Знать как выполнять наклон вперед	Уметь выполнять наклон	Показать правильное выполнение наклона вперед	Поднимание туловища
56	1.Поднимание туловища на результат 2.Броски мяча в щит, кольцо	Комбинированный	Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Броски мяча в щит, кольцо. Поднимание туловища.	Знать как выполнять поднимание туловища на результат	Уметь выполнять поднимание туловища на результат	Показать правильное выполнение поднимания туловища на результат	Прыжки в длину с места

Легкоатлетические упражнения

57	1.Прыжки в длину с места на результат 2Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	Вводный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в длину с места на результат. 2Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Зайцы в огороде»	Знать как выполнять прыжки в длину с места на результат	Уметь выполнять прыжки в длину с места на результат	Показать правильное выполнение прыжков в длину с места на результат	Прыжки через скакалку
58-59	1.Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега 2.Сгибание разгибание рук в упоре лежа на результат	Комбинированный	Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	Знать как выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	Уметь выполнять прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега	Показать правильное выполнение прыжков в высоту с 4-5 шагов разбега	Прыжки через скакалку

60-61	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Челночный бег	Комбинированный	Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4мин. ОРУ в кругу .Челночный бег. Прыжки с поворотом на 180. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжок в высоту с разбега 4-5 шагов. Эстафеты.	Знать как пробегать челночный бег	Уметь выполнять пробегание челночного бега	Показать правильное выполнение пробегание челночного бега	Прыжки через скакалку
62	1.Высокий старт 2.Прыжки по ориентирам	Комбинированный	Ходьба, бег с изменением направления. Ору в движении. Прыжки с поворотом 180. Высокий старт. Ускорение до 30 м. Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки»	Знать как выполнять высокий старт	Уметь выполнять высокий старт	Показать правильное выполнение высокого старта	Ускорение 3 по 20 метров.
63-64	1.Бег 30м. с высокого старта 2.Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Учетный	Техника безопасности при метаниях мяча. Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Бег с высокого старта 30м на результат. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	Знать как выполнять бег 30 м. с высокого старта	Уметь выполнять бег 30м с высокого старта	Показать правильное выполнение бега 30м с высокого старта	Ускорение 3 по 20 метров
65	1.Прыжок в длину с разбега. 2. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Комбинированный	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	Знать как выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Уметь выполнять метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Показать правильное выполнение метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель	Челночный бег 2x6 м.
66	1.Прыжок в длину с разбега.	Комбинированный	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в движении. Метание малого мяча на дальность.	Знать как выполнять метание мяча на	Уметь выполнять метание мяча на	Показать правильное выполнение метания	Прыжки через скакалку

	2. Метание мяча на дальность		Челночный бег 3x5 м. Прыжки в длину с разбега	дальность	дальность	мяча на дальность	
67	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Шестиминутный бег	Учетный	Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Шестиминутный бег. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров»	Знать как пробегать шестиминутный	Уметь пробегать шестиминутный бег	Показать правильное пробегание шестиминутного бега	Ускорение по 20 метров
68	1. Бег 1000м на результат 2. Игра мини-футбол	Комбинированный	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Бег 1000м на результат. Игра мини-футбол	Знать как выполнять бег 1000м на результат	Уметь пробегать бег 1000м на результат	Показать правильное выполнение бега 1000м на результат	Поднимание туловища