

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Калининская средняя общеобразовательная школа»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 8 от 21.06.2018 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Калининская СОШ»
Е.Г. Борщевская
Пр. № 268 от 21.06.2018 г..



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по
учебному предмету физическая культура
для 2 класса

на 2018-2019 учебный год

Иванова Ульяна Сергеевна
учитель физической культуры

Калининское
2018

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 2 класса составлена в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, курсов МОУ «Калининская СОШ», на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- АООП НОО МОУ «Калининская СОШ»;
- примерной авторской программы для 2 класса, автор В.И. Лях, УМК «Школа России».
- учебного плана МОУ «Калининская СОШ» на 2018-2019 учебный год;
- календарного учебного графика на 2018-2019 учебный год;
- санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. №253;

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю) и включает в себя внутрипредметный модуль «Подвижные игры» (20 часов). Изучение данного модуля направлено на использование в процессе изучения предмета различных приемов обучения техники игр. Реализация данного модуля позволяет дополнить содержание предмета, а также формы и виды учебной деятельности для достижения планируемых результатов по физической культуре в соответствии с ООП. Текущий контроль осуществляется в соответствии с программой. Административный контроль в комбинированной форме (зачеты + тесты) –апрель.

Данная программа адаптирована для учащихся с ОВЗ (ЗПР). Особенности работы с этим учащимся происходит дифференцированно с применением следующих методических приемов:

- поэтапное разъяснение выполнения заданий;
- обеспечение дополнительного контроля и внимания;
- близость к учащимся во время выполнения физических упражнений;
- перемена видов деятельности и подготовка учащихся к перемене видов деятельности;
- предоставление дополнительного времени для завершения выполнения заданий
- упрощение заданий вызывающих затруднение.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате обучения во 2 классе

Выпускник научится:

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

–раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
– выполнять организующие строевые команды и приемы;
– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– плавать, в том числе спортивными способами;
– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Содержание
1	Основы знаний по физической культуре	6	<p>Знания о физической культуре</p> <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p> <p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>

2	Легкая атлетика	19	<p>Легкая атлетика. 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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
3	Подвижные игры	22	<p>Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>

			<p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
4	Кроссовая подготовка	12	<p>Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение техники бега в равномерном темпе - чередование ходьбы с бегом - упражнения на развитие выносливости <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>
5	Гимнастика с элементами акробатики	31	<p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе,</p>

		<p>прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>
--	--	--

			<p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p>
6	Плавание	12	<p>Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.</p>
Общее количество часов		102	

Тематическое планирование (с указанием количества часов на освоение каждой темы)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока, оснащение	Содержание	Формы контроля
I четверть РАЗДЕЛ 1. Тема 1. Знания о физической культуре - 6 часов					
1	Организационно-методические указания. Комплекс ОРУ.	1	Вводный урок	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Комплекс ОРУ.	Беседа
2	Возникновение физической культуры и спорта	1	Образовательно – обучающий	Основы знаний. История возникновения физической культуры и спорта	Беседа
3	Олимпийские игры	1	Образовательно – обучающий	История возникновения Олимпийских игр.	Урок - презентация
4	Что такое физическая культура?	1	Образовательно – обучающий	Понятие физическая культура.	Беседа
5	Темп, ритм	1	Образовательно - тренировочный	Понятие темп, ритм и их значение.	Измерение ЧСС
6	Личная гигиена человека	1	КУ	Соблюдение личной гигиены. Понятие личная гигиена и её значение	Беседа - опрос
Раздел 2. Тема 2 Легкая атлетика - 13 часов					
7	Беговые упражнения	1	Урок совершенствование	Выполнение различных беговых упражнений, Соблюдение техники безопасности выполнения беговых упражнений.	Вводный
8	Техника челночного бега	1	УИНМ	Понятие челночный бег, соблюдение выполнения техники челночного бега	Вводный контроль
9	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Урок тренировочный	Умение пробегать за минимальный промежуток времени.	текущий
10	Тестирование прыжка в длину с места	1	КУ	Соблюдение фаз отталкивания, полёта и приземления.	текущий
11	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	КУ	Понятие о гибкости. Выполнение наклона вперёд из положения сидя.	Вводный контроль
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	КУ	Способность выполнения максимального количества раз подтягивания на низкой перекладине	текущий
13	Метание малого мяча на дальность	1	КУ	Соблюдение техники безопасности на уроках метания малого мяча на дальность	Вводный контроль

14	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Урок развивающий	Соблюдение выполнения техники прыжка в длину с прямого разбега	Вводный контроль
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Урок совершенствование	Соблюдение техники выполнения фаз разбега, отталкивания, приземления прыжков в длину с разбега	Текущий контроль
16	Прыжки в высоту	1	УИНМ	Инструктаж по технике безопасности при прыжках в высоту «перешагивание»	Текущий контроль
17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Скоростно – силовой	Соблюдение техники пробега на короткие дистанции.	ЧСС
18-19	Ходьба и бег	2	Урок совершенствование	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств.» Быстро по своим местам» Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. «Хитрая лиса» Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. «Космонавты» Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Вводный
Раздел 3 Тема 3 Подвижные игры 4 часа					
20	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Урок обучающий	Соблюдение техники безопасности на уроках подвижные игры. Правила игры «Горелки»	Вводный контроль
21	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Урок развивающий	Соблюдение правил подвижной игры «Мышеловка».	Текущий контроль
22	Ловля и броски мяча в парах	1	Вводный урок	Техника безопасности на уроках игр с набивным мячом.	
23	Бросок набивного мяча от груди	1	Урок обучающий	Умение работать в парах с набивным мячом.	Парный контроль
Раздел 4 Тема 4 Кроссовая подготовка 6 часов					
24	при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1	Вводный урок	ТБ на уроках кроссовой подготовки.	Вводный контроль

25	Равномерный бег (5 мин). . Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м)	1	Образовательно – тренировочный урок	Совершенствование техники равномерного бега, чередование ходьбы и бега.	Текущий контроль
26	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	Образовательно – тренировочный урок.	Совершенствование техники движения рук и ног при выполнении чередования бега с ходьбой.	Контроль ЧСС
27	Равномерный бег (7 мин). .Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	Урок скоростно - силовой	Пробегание отрезков по 50 м. ходьба 90 м. Равномерный бег (7 мин.)	Контроль ЧСС
28	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	Урок скоростно - силовой	Пробегание отрезков по 60 м. ходьба 90 м. Равномерный бег (8 мин.)	Контроль ЧСС
29	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/И «Команда быстроногих»	1	КУ	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. Правила игры «Команда быстроногих». Инструктаж по Т.Б.	КУ
II четверть Раздел 5 Тема 5 Подвижные игры - 14 часов					
30	Индивидуальная работа с мячом	1	Урок обучающий	Техника безопасности на уроках подвижные игры в спортивном зале.	самоконтроль
31	Подвижная игра «Вышибалы»	1	КУ	Правила игры «Вышибалы», умение играть в команде.	Групповой контроль
32	Подвижная игра «Ночная охота»	1	КУ	Правила игры «Ночная охота», умение играть в команде.	Групповой контроль
33	Броски и ловля мяча в парах	1	Урок обучающий	Выполнение бросков и ловли мяча в парах. Умение держать мяч правильно, управлять мячом	Групповой контроль
34	Ведение мяча на месте.	1	Урок совершенствование	Подводящие упражнения при выполнении ведения мяча на месте.	Групповой контроль
35	Ведение мяча в движении	1	Урок совершенствование	Подводящие упражнения при ведении мяча в движении, совершенствовании работы рук.	Индивидуальный контроль
36	Эстафеты с мячом	1	Урок совершенствование	Умение работать в команде, воспитание ответственности, коллективизма за команду.	Групповой контроль
37	Подвижные игры с мячом «Мяч водящему»	1	Урок совершенствование	Инструктаж по Т.Б. при проведении игры «Мяч водящему»	Групповой контроль
38	Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры»	1	КУ	Соблюдение правил игр «Волк во рву», «Лиса и куры»	Групповой контроль
39	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Урок обучающий	Инструктаж по Т.Б. на уроке при работе с мячом через волейбольную сетку.	Групповой контроль

40	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	Урок обучающий	Выполнение бросков мяча через волейбольную сетку в парах	Индивидуальный контроль
41	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	КУ	Соблюдение правил игры «Вышибалы через сетку», чувства коллективизма.	Индивидуальный контроль
42	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Урок обучающий	Выполнение бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	Индивидуальный контроль
43	Бросок набивного мяча снизу	1	КУ	Правильное выполнение подводящих упражнений при бросках набивного мяча снизу.	Индивидуальный контроль
Раздел 6 Тема 6 Гимнастика с элементами акробатики 7 часов					
44	Прыжки со скакалкой	1	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б. при работе со скакалкой	
45	Прыжки через длинную скакалку	1	Урок совершенствование	Выполнение прыжков через длинную скакалку, сочетание фазы отталкивания с прыжком	Предварительный контроль
46	Прыжки в скакалку	1	Урок совершенствование	Сочетание умений и навыков при прыжках в скакалку	Индивидуальный контроль
47	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение ОРУ упражнений круговой тренировки	Текущий контроль
48	Вращение обруча	1	Урок обучающий	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнений с обручем.	Индивидуальный контроль
49	Обруч — учимся им управлять	1	Урок совершенствование	Умение держать обруч в руках и управлять им выполняя упражнения.	Индивидуальный контроль
50	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение ОРУ упражнений круговой тренировки	Текущий контроль
Раздел 7 Тема 7 Гимнастика с элементами акробатики - 24 часов					
51	Перекаты	1	Обучающий урок	Инструктаж по Технике безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Выполнение подводящих упражнений для перекатов.	Индивидуальный контроль.
52	Разновидности перекатов	1	Урок совершенствование	Выполнение перекатов на спине, на животе, в сторону.	Индивидуальный контроль.
53	Техника выполнения кувырка вперед	1	Обучающий урок	Соблюдение и выполнение кувырка вперед из упора присев, в группировке.	Индивидуальный контроль.
54	Кувырок вперед	1	Урок совершенствование	Выполнение фазы группировка, переката на спине.	Индивидуальный контроль.

55	Кувырок вперед	1	Урок совершенствование	Выполнение фазы приземления, в упор присев.	Текущий контроль
56	Стойка на лопатках, «мост»	1	Обучающий урок	Обучение техники выполнения стойки на лопатках, выполнения упражнения «мост» с помощью.	Текущий контроль
57	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, «моста» с помощью.	Текущий контроль
58	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, «моста» с помощью.	Текущий контроль
59	Стойка на голове	1	Обучающий урок	Обучение технике выполнения стойки на голове, с помощью.	Практический контроль.
60	Стойка на голове	1	Урок совершенствование	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове.	Практический контроль.
61	Лазанье по гимнастической стенке	1	Обучающий урок	Обучение технике выполнения лазания по гимнастической стенке.	Индивидуальный контроль.
62	Перелезание на гимнастической стенке	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения лазания по гимнастической стенке	Индивидуальный контроль.
63	Висы на перекладине	1	Обучающий урок	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнений висов и упоров	Текущий контроль
64	Висы на перекладине	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения висов на перекладине	Предварительный контроль
65	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение заданных упражнений круговой тренировки.	Текущий контроль
66	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Скоростно - силовой урок	Выполнение подъема туловища из положения лёжа на спине на скорость за 30 секунд.	самоконтроль
67	Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах	1	Обучающий урок	Обучение техники выполнения вися угла и вися согнувшись, на гимнастических перекладинах.	Предварительный контроль
68	Вис прогнувшись на перекладине	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения вися, прогнувшись на перекладинах.	ФК
69	Вис прогнувшись на перекладине	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники выполнения вися, прогнувшись на перекладинах.	ФК
70	Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа.	Индивидуальный контроль.
71	Прохождение полосы препятствий	1	Обучающий урок	Обучение технике выполнения техники прохождения полосы препятствий	Вводный контроль

72	Тестирование вися на время	1	Урок совершенствование	Выполнение техники тестирования из вися стоя на время.	Индивидуальный контроль.
73	Лазание по канату	1	Обучающий урок	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнения лазания по канату в два приема	
74	Лазание по канату	1	Урок совершенствование	Совершенствование техники лазания по канату в два приема	Предварительный контроль
IV четверть Раздел 8 Тема 8 Плавание (12 часов)					
75-76	Упражнения в воде «полоскание белья», «цирковая лошадка»	2	КУ	Инструктаж по Т.Б. на уроках плавания, поведения учащихся в воде» История развития плавания в России. Освоение с водой. Упражнения в воде «полоскание белья», «цирковая лошадка»	Групповой контроль
77-78	Изучение техники движения ногами способом «кроль на груди»	2	Вводный урок	Изучение техники движения ногами способом «кроль на груди»	Вводный контроль
79-80	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.	2	Урок обучающий	Изучение толчка ногой от бортика и скольжение на груди и на спине.	Предварительный контроль
81-82	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	2	Урок обучающий	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	Предварительный контроль
83-84	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне. П/И «Утки – нырки»	2	КУ	Зачёт . Прыжок с бортика вниз ногами. Выдох в воду, стоя на дне.	Урок зачет
85-86	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»	2	Урок совершенствование	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»	Практический контроль
IV четверть Раздел 9 Тема 9 Подвижные игры - 4 часа					
87	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»	1	Урок развивающий	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Соблюдение правила игры «Ночная охота»	Групповой контроль
88м	Подвижная игра «Точно в цель»	1	Урок оздоровительной направленности	Участие и соблюдение правил подвижной игры «Точно в цель», воспитание чувства коллективизма.	Групповой контроль
89	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	КУ	Участие в командной подвижной игре «Хвостики».	Групповой контроль

90	Командные подвижные игры	1	Урок развивающий		Групповой контроль
Раздел 9 Тема 9 Кроссовая подготовка - 6 часов					
91	Равномерный бег (4 мин).	1	Урок совершенствование	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки.	Контроль ЧСС
92	Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	1	Урок совершенствование	Выполнение равномерного бега. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	Контроль ЧСС
93	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	1	Урок совершенствование	Выполнение техники равномерного бега (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	Контроль ЧСС
94	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	1	Урок совершенствование	Выполнение техники равномерного бега (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	Контроль ЧСС
95	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	1	Урок совершенствование	Выполнение техники равномерного бега (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).е техники	Контроль ЧСС
96	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/и «Команда быстроногих»	1	Урок закрепление	Выполнение техники равномерного бега (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м). Участие в игре «Команда быстроногих».	
Раздел 10 Тема 10 Лёгкая атлетика - 6 часов					
97	Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования прыжка в длину с места.	УК
98	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования бега на 30 метров с высокого старта	УК
99	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования челночного бега 3 по 10 метров	УК
100	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования наклона вперед из положения сидя.	УК
101	Тестирование подтягивания на низкой переклад.	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования подтягивания на низкой перекладине	УК
102	Метания мяча на дальность	1	Урок закрепление	Выполнение метания мяча на дальность	УК