

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. № 208 от 31.08.2018 г..



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
физическая культура
для 2 класса

на 2018-2019 учебный год

Иванова Ульяна Сергеевна
учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета:

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного процесса:

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Учебный предмет физическая культура относится к предметной области «Физическая культура» и во 2 классе реализуется в объёме 102 часа (3 часа в неделю). Программа включает в себя внутрипредметный модуль «Подвижные игры» (20 часов).

Учебник: «Физическая культура», 1-4 классы, автор В.И. Лях. М.: Просвещение. 2013 год.

№ 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</p>

			<p>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</p>

		<p>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	<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.</p> <p>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</p>

			<p>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. Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; 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, 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 виса 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</p>

		<p>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 асимметрическими 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</p>
--	--	--

			<p>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 всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p>
Общее количество часов		102	

Тематическое планирование

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

				количества раз подтягивания на низкой перекладине
13м	Метание малого мяча на дальность	1	КУ	Соблюдение техники безопасности на уроках метания малого мяча на дальность
14	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Урок развивающий	Соблюдение выполнения техники прыжка в длину с прямого разбега
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Урок совершенствовани е	Соблюдение техники выполнения фаз разбега, отталкивания, приземления прыжков в длину с разбега
16	Прыжки в высоту	1	УИНМ	Инструктаж по технике безопасности при прыжках в высоту «перешагивание»
17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Скоростно – силовой	Соблюдение техники пробега на короткие дистанции.
18-19	Ходьба и бег	2	Урок совершенствовани е	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.
20	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	Урок обучающий	Соблюдение техники безопасности на уроках подвижные игры. Правила игры «Горелки»
21м	Подвижная игра «Мышеловка»	1	Урок развивающий	Соблюдение правил подвижной игры «Мышеловка».
22м	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.
24	при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1	Вводный урок	ТБ на уроках кроссовой подготовки.
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.
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.
27	Равномерный бег (7мин). .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.)
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.)
29м	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.
30м	Индивидуальная работа с мячом	1	Урок обучающий	Техника безопасности на уроках подвижные игры в спортивном зале.
31м	Подвижная игра «Вышибалы»	1	КУ	Правила игры «Вышибалы», умение играть в команде.
32м	Подвижная игра «Ночная охота»	1	КУ	Правила игры «Ночная охота», умение играть в команде.
33	Броски и ловля мяча в парах	1	Урок обучающий	Выполнение бросков и ловли мяча в парах. Умение держать мяч правильно, управлять мячом
34	Ведение мяча на месте.	1	Урок совершенствовани е	Подводящие упражнения при выполнении ведения мяча на месте.
35	Ведение мяча в движении	1	Урок совершенствовани е	Подводящие упражнения при ведении мяча в движении, совершенствовании работы рук.
36м	Эстафеты с мячом	1	Урок совершенствовани е	Умение работать в команде, воспитание ответственности, коллективизма за команду.
37м	Подвижные игры с мячом «Мяч водящему»	1	Урок совершенствовани е	Инструктаж по Т.Б. при проведении игры «Мяч водящему»
38м	Подвижные игры «Волк во рву», «Лиса и куры»	1	КУ	Соблюдение правил игр «Волк во рву», «Лиса и куры»
39	Броски мяча через волейбольную сетку	1	Урок обучающий	Инструктаж по Т.Б. на уроке при работе с мячом через волейбольную сетку.
40	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	Урок обучающий	Выполнение бросков мяча через волейбольную сетку в парах
41м	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	КУ	Соблюдение правил игры «Вышибалы через сетку», чувства

				коллективизма.
42	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	Урок обучающий	Выполнение бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
43	Бросок набивного мяча снизу	1	КУ	Правильное выполнение подводящих упражнений при бросках набивного мяча снизу.
44м	Прыжки со скакалкой	1	Вводный урок	Инструктаж по Т.Б. при работе со скакалкой
45	Прыжки через длинную скакалку	1	Урок совершенствовани е	Выполнение прыжков через длинную скакалку, сочетание фазы отталкивания с прыжком
46м	Прыжки в скакалку	1	Урок совершенствовани е	Сочетание умений и навыков при прыжках в скакалку
47	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение ОРУ упражнений круговой тренировки
48	Вращение обруча	1	Урок обучающий	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнений с обручем.
49	Обруч — учимся им управлять	1	Урок совершенствовани е	Умение держать обруч в руках и управлять им выполняя упражнения.
50	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение ОРУ упражнений круговой тренировки
51	Перекаты	1	Обучающий урок	Инструктаж по Технике безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Выполнение подводящих упражнений для перекатов.
52	Разновидности перекатов	1	Урок совершенствовани е	Выполнение перекатов на спине, на животе, в сторону.
53	Техника выполнения кувырка	1	Обучающий урок	Соблюдение и выполнение кувырка

	вперед			вперёд из упора присев, в группировке.
54	Кувырок вперед	1	Урок совершенствовани е	Выполнение фазы группировка, переката на спине.
55	Кувырок вперед	1	Урок совершенствовани е	Выполнение фазы приземления, в упор присев.
56	Стойка на лопатках, «мост»	1	Обучающий урок	Обучение техники выполнения стойки на лопатках, выполнения упражнения «мост» с помощью.
57	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Урок совершенствовани е	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, «моста» с помощью.
58	Стойка на лопатках, «мост» — совершенствование	1	Урок совершенствовани е	Совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, «моста» с помощью.
59	Стойка на голове	1	Обучающий урок	Обучение технике выполнения стойки на голове, с помощью.
60	Стойка на голове	1	Урок совершенствовани е	Совершенствовать технику выполнения стойки на голове.
61м	Лазанье по гимнастической стенке	1	Обучающий урок	Обучение технике выполнения лазания по гимнастической стенке.
62м	Перелезание на гимнастической стенке	1	Урок совершенствовани е	Совершенствование техники выполнения лазания по гимнастической стенке
63	Висы на перекладине	1	Обучающий урок	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнений висов и упоров
64	Висы на перекладине	1	Урок совершенствовани е	Совершенствование техники выполнения висов на перекладине
65	Круговая тренировка	1	КУ	Выполнение заданных упражнений круговой тренировки.
66	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Скоростно - силовой урок	Выполнение подъёма туловища из положения лёжа на спине на скорость за 30 секунд.

67	Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах	1	Обучающий урок	Обучение техники выполнения вися углом и вися согнувшись, на гимнастических перекладинах.
68	Вис прогнувшись на перекладине	1	Урок совершенствования	Совершенствование техники выполнения вися, прогнувшись на перекладинах.
69	Вис прогнувшись на перекладине	1	Урок совершенствования	Совершенствование техники выполнения вися, прогнувшись на перекладинах.
70	Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	1	Урок совершенствования	Совершенствование техники подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа.
71м	Прохождение полосы препятствий	1	Обучающий урок	Обучение техники выполнения техники прохождения полосы препятствий
72	Тестирование вися на время	1	Урок совершенствования	Выполнение техники тестирования из вися стоя на время.
73	Лазанье по канату	1	Обучающий урок	Инструктаж по Т.Б. при выполнении упражнения лазания по канату в два приёма
74	Лазанье по канату	1	Урок совершенствования	Совершенствование техники лазания по канату в два приёма
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»
77-78	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»	2	Вводный урок	Изучение техники движения ногами способом « кроль на груди»
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.
81-82	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»	2	Урок обучающий	Изучение техники прыжка с бортика. П/И «Ледокол»
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.
85-86	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»	2	Урок совершенствовани е	Совершенствование техники плавания при помощи движений ногами «кролем и гребковых движений руками». П/И «Кто дальше»
87м	Развитие двигательных качеств в подвижной игре «Ночная охота»	1	Урок развивающий	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Соблюдение правила игры «Ночная охота»
88м	Подвижная игра «Точно в цель»	1	Урок оздоровительной направленности	Участие и соблюдение правил подвижной игры«Точно в цель», воспитание чувства коллективизма.
89м	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	КУ	Участие в командной подвижной игре «Хвостики».
90м	Командные подвижные игры	1	Урок развивающий	
91	Равномерный бег (4 мин).	1	Урок совершенствовани е	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки.
92	Равномер. бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)	1	Урок совершенствовани е	Выполнение равномерного бега. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба 90 м)
93	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	1	Урок совершенствовани е	Выполнение техники равномерного бега (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).
94	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).	1	Урок совершенствовани е	Выполнение техники равномерного бега (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба 90 м).

95	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).	1	Урок совершенствовани е	Выполнение техники равномерного бега (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м).е техники
96м	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».
97	Тестирование прыжка в длину с места	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования прыжка в длину с места.
98	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования бега на 30 метров с высокого старта
99	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования челночного бега 3 по 10 метров
100	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования наклона вперед из положения сидя.
101	Тестирование подтягивания на низкой переклад.	1	Урок закрепление	Выполнение тестирования подтягивания на низкой перекладине
102	Метания мяча на дальность	1	Урок закрепление	Выполнение метания мяча на дальность