Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия»

Рекомендовано:
Методическим объединением
учителей начальных классов
Протокол от «29» 08. 2016г. № 1

Утверждено:
приказом МБОУ «Гимназия»
«30» 08. 2016г. № 256

Рабочая программа по физической культуре
на 2016 - 2017 учебный год
2 Г класс

Программа составлена:
Топинской Т. В., учителем начальных классов
высшей квалификационной категории

г. Черногорск, 2016 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре является неотъемлемой частью Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия» (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235) и служит ориентиром для достижения планируемых результатов.

Рабочая программа по технологии разработана:

- на основании положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по предметам в соответствии ФГОС (приказ МБОУ «Гимназия» от 24.06.2015г. №235);
- на основании приказа «Об утверждении списка учебников на 2016-2017 учебный год для реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования», от 17.05.2016г. № 151-П;
- на основе УМК с. Эльконина-Давыдова по физической культуре для 2 класса, авторов Б.Б.Егорова, Ю.Е. Пересадына

Формы организации учебных занятий

Для формирования УУД учащихся используются фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

№ п/п	Содержание	Основные виды деятельности учащихся	Планируемые результаты
1	Раздел 1. «Знания о физической культуре» (4 часа)		
	<p>Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Из истории физической культуры. Физические упражнения.</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой на стадионе и в зале. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История спорта и физической культуры через историю семьи. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.</p>	<p><u>ЛУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p><u>РУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия; – <i>контролировать и оценивать свои действия при сотрудничестве с учителем и одноклассниками</i> <p><u>ПУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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; – <i>выделять информацию из сообщений разных видов (в т.ч. текстов) в соответствии с учебной задачей.</i> <p><u>КУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – договариваться с партнерами, в т. ч. в ситуации столкновения интересов; – контролировать действия партнеров в совместной деятельности; – <i>учитывать в сотрудничестве позицию других людей, отличную от собственной;</i> – <i>ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</i>
2	Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности» (4 часа)		
	<p>Спортивные игры. Популярное спортивное состязание хакасов. Физкультурно-оздоровительная</p>	<p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических</p>	<p><u>ЛУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – ориентация на понимание предложений и оценок учителей и товарищей; – проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

	<p>деятельность. Комплекс физических упражнений. Комплекс дыхательных упражнений. Спортивные игры. Спортивная хакасская игра «Мечеекей»</p>	<p>качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. Знакомство с популярными спортивными играми хакасов. Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Знакомство с игрой «Мечеекей».</p>	<p>– способность к самооценке на основе заданных критериев успешности учебной деятельности. <u>РУУД:</u> – 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; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве. <u>ПУУД:</u> – 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; <u>КУУД:</u> – воспринимать другое мнение и позицию; – формулировать собственное мнение и позицию; – продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников.</p>
3	Раздел 3. «Легкая атлетика. Подвижные игры» (21 час)		
	<p>Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх. Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. ОРУ в движении. Техника высокого старта. Техника высокого старта. Бег 30 м. Правила игры «Пионербол». Подвижные игры. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Хакасская игра «Окрас». Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижные</p>	<p>Медленный бег 400 и 800 м. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Спортивная игра футбол. Бег 3 мин. Техника высокого старта: Команды «на старт», «Внимание», «Марш», Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон». Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление</p>	<p><u>ЛУУД:</u> – проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; – оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <u>РУУД:</u> – планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения <u>ПУУД:</u> – 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;</p>

	<p>игры. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Развитие силовых качеств. Лазание по канату в три приема. Эстафета с гимнастической скакалкой.</p>	<p>горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижная игра "Окрас". Медленный бег 500 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи». Медленный бег 200 м. Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. Ловля и передача мяча в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Бег 1000 м.(без учета времени) Развитие выносливости .Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь». Медленный бег 200 м .Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал-садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом». Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ .Выполнение контрольного норматива. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». Ловля мяча двумя руками. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра "Пала туузах". Эстафетная игра.</p>	<p>– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки. <u>КУУД:</u> – воспринимать другое мнение и позицию; – формулировать собственное мнение и позицию; – <i>продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников.</i></p>
4	Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры» (21 час)		
	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Тест на гибкость. Гимнастическая</p>	<p>Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Размыкание и смыкание приставными</p>	<p><u>ЛУУД:</u> – этические чувства (стыда, вины, совести) на основе анализа собственных поступков и поступков одноклассников;</p>

	<p>полоса препятствий. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Разучивание акробатических упражнений. Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку. Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с. Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча до 1кг. ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с. ОРУ с обручами. Учебная игра «Мини-баскетбол». Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Техника опорного прыжка. Закрепление техники опорного прыжка. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Ис салызах». Лазание по наклонной скамейке. Развитие двигательных навыков. Подвижные игры.</p>	<p>шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Выполнение контрольного норматива.</p>	<p>– интерес к различным видам конструкторско-технологической деятельности;</p> <p>– ориентации в поведении на принятые моральные нормы;</p> <p>– понимания чувств одноклассников и учителей.</p> <p><u>РУУД:</u></p> <p>– принимать роль в учебном сотрудничестве;</p> <p>– умению проговаривать свои действия после завершения работы;</p> <p>– <i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в конце действия..</i></p> <p><u>ПУУД:</u></p> <p>– сравнивать между собой два объекта, выделяя существенные признаки;</p> <p>– устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;</p> <p>– обобщать: выделять класс объектов как по заданному признаку, так и самостоятельно;</p> <p>– подводить анализируемые объекты под понятия разного уровня обобщения;</p> <p>– <i>под руководством учителя в сотрудничестве с одноклассниками осуществлять выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</i></p> <p><u>КУУД:</u></p> <p>– договариваться с партнерами, в т. ч. в ситуации столкновения интересов;</p> <p>– строить понятные для партнера высказывания;</p> <p>– контролировать действия партнеров в совместной деятельности;</p> <p>– <i>учитывать в сотрудничестве позицию других людей, отличную от собственной;</i></p> <p>– <i>ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.</i></p>
5	Раздел 5. «Фигурное катание. Подвижные игры» (28 часов)		
	<p>Т.Б. на уроках фигурного катания. Температурный режим. Стойка на льду. Передвижение «змейкой». Передвижение скользящим шагом, «фонарик».</p>	<p>Подбор инвентаря для фигурного катания. Переноска и надевание коньков. Построение на коньках. Повороты на месте. Понятие обморожения. Первая помощь при обморожениях. Отработка стойки на льду. Передвижение по льду. Повторить технику</p>	<p><u>ЛУУД:</u></p> <p>– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p><u>РУУД:</u></p>

	<p>Передвижение скользящим шагом Эстафета на льду. Круг «перебежек». Разучивание элемента «пистолетик». Эстафета на льду. Повороты на льду. «Тропка». Учимся тормозить концом конька. Учимся тормозить ребром конька. Элемент «кораблик». Ездим по спирали. Сложная роль шагов. «Шассе» на льду. Вращение. «Волчок». Петля назад наружу. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол. Преодоление полосы препятствий. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Развитие скоростно-силовых способностей. Приседание. Подвижные игры с бегом, прыжками. Подтягивание на перекладине, отжимание. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.</p>	<p>скольжения. Повторить передвижение по льду. Передвижение скользящим шагом. Игры на льду. Бег по кругу с соблюдением дистанции. Разучивание и отработка элементов фигурного катания. Выполнение техники ранее изученных ходов. Торможение концом и ребром конька. Свободное катание. Разучивание и отработка элементов фигурного катания. Повороты на месте. Торможение. Игры на льду. Игры и развлечения в зимнее время года. Эстафета. Строевые упражнения повторение. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Игра пионербол. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами. Ведение мяча в ходьбе. Ведение мяча в беге. Броски мяча в щит. Поднимание туловища. Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ в парах. Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву». Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов. Выполнение контрольного норматива. Медленный бег 3-5мин. Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка». Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Мини-баскетбол.</p>	<p>– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; – управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность <u>ПУУД:</u> – 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 <u>КУУД:</u> – договариваться с партнерами, в т. ч. в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнера высказывания; – контролировать действия партнеров в совместной деятельности.</p>
6	Раздел 6. «Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа)		

<p>Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом. Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. Поднимание туловища на результат. Броски мяча в щит, кольцо. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег. Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжок в длину с разбега. Легкоатлетические упражнения. Бег 1000 метров на результат. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. Мини-баскетбол. Бег по дистанции. Техника передачи эстафетного бега. Правила соревнований. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.</p>	<p>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». Строевые упражнения повторение. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Челночный бег. 3 по 10. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой правой, левой рукой. Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Наклон вперед. Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде». 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». Ходьба, бег с изменением направления. ОРУ в движении. Прыжки с поворотом 180. Высокий старт. Ускорение до 30 метров. Прыжки по заданным ориентирам. Игра «Охотники и утки». Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта». Ходьба, бег с различными заданиями. ОРУ в кругу. Метание малого мяча на дальность. Бег с ускорением от 10 до 20 мин. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров». Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки.</p>	<p><u>ЛУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><u>РУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. <p><u>ПУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <p><u>КУУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – воспринимать другое мнение и позицию; – формулировать собственное мнение и позицию.
--	--	--

	<p>Спортивные игры. Правила игры. Стартовый разгон. Бег 60 м. Хакасские игры. Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах. Развитие выносливости. Бег 500 м. Экскурсия на спортивные объекты Черногорска.</p>	<p>Преодоление полосы препятствий. Бег 1000 метров. Медленный бег. Перестроение. Комплекс ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву», «Ала хуча». Медленный бег 3 и 4 мин. Выполнение контрольного норматива. 5 мин бег со средней скоростью. Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча. Игры «Кот и мыши», «Невод».</p>	
--	--	---	--

**3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре
во 2Г классе на 2016-2017 уч. год
Количество часов за год – 102**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. «Знания о физической культуре» (4 ч.)				
1 (1)	Вводный урок. Инструктаж по ТБ.	1		
2 (2)	История возникновения спортивных соревнований	1		
3 (3)	История возникновения Олимпийских игр	1		
4 (4)	Физические упражнения	1		
Раздел 2. «Способы физкультурной деятельности» (4 ч.)				
1 (5)	Спортивные игры. Популярное спортивное состязание хакасов. <i>ЭКК</i>	1		
2 (6)	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс физических упражнений	1		
3 (7)	Комплекс дыхательных упражнений	1		
4 (8)	Спортивные игры. Спортивная хакасская игра «Мечеек» <i>ЭКК</i>	1		
Раздел 3. «Легкая атлетика. Подвижные игры» (21 ч.)				
1 (8)	Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх.	1		
2 (9)	Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ.	1		
3 (10)	ОРУ в движении. Техника высокого старта.	1		
4 (11)	Техника высокого старта. Бег 30 м	1		
5 (12)	Правила игры «Пионербол». Подвижные игры.	1		
6 (13)	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. Хакасская игра «Окрас» <i>ЭКК</i>	1		
7 (14)	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м	1		
8 (15)	Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижные игры.	1		
9 (16)	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1		
10 (17)	Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м	1		
11 (18)	Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
12 (19)	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	1		
13 (20)	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
14 (21)	Развитие координационных качеств. Челночный бег 3*10 м	1		
15 (22)	Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры.	1		
16 (23)	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места.	1		
17 (24)	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
18 (25)	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах.	1		
19 (26)	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Пала туузах» <i>ЭКК</i>	1		
20 (27)	Развитие силовых качеств. Лазание по канату в три	1		

	приема.			
21 (28)	Эстафета с гимнастической скакалкой	1		
Раздел 4. «Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры» (21 ч.)				
1 (29)	Акробатика. Строевые упражнения. Т.Б.	1		
2 (30)	Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения	1		
3 (31)	ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения	1		
4 (32)	Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения	1		
5 (34)	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку	1		
6 (35)	Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с	1		
7 (36)	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча до 1кг	1		
8 (37)	ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.	1		
9 (38)	Повторение упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.	1		
10 (39)	Учебная игра «Мини-баскетбол»	1		
11 (40)	Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча до 1кг	1		
12 (41)	ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с.	1		
13 (42)	Упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами.	1		
14 (43)	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине.	1		
15 (44)	Техника опорного прыжка	1		
16 (45)	Закрепление техники опорного прыжка	1		
17 (46)	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1		
18 (47)	Общая физическая подготовка. Подвижная игра «Ис салызах» ЭКК	1		
19 (48)	Лазание по наклонной скамейке.	1		
20 (49)	Развитие двигательных навыков.	1		
21 (50)	Подвижные игры.	1		
Раздел 5. «Фигурное катание. Подвижные игры» (28 ч.)				
1 (51)	Т.Б. на уроках фигурного катания. Температурный режим.	1		
2 (52)	Стойка на льду	1		
3 (53)	Передвижение «змейкой»	1		
4 (54)	Передвижение скользящим шагом, «фонарик»	1		
5 (55)	Передвижение скользящим шагом Эстафета на льду	1		
6 (56)	Круг «перебежек»	1		
7 (57)	Разучивание элемента «пистолетик»	1		
8 (58)	Эстафета на льду	1		
9 (59)	Повороты на льду. «Тропка»	1		
10 (60)	Учимся тормозить концом конька.	1		
11 (61)	Учимся тормозить ребром конька.	1		
12 (62)	Элемент «кораблик».	1		

13 (63)	Ездим по спирали.	1		
14 (64)	Эстафета на льду. Ездим по спирали	1		
15 (65)	Сложная роль шагов. «Шассе» на льду.	1		
16 (66)	Вращение. «Волчок»	1		
17 (67)	Эстафета на льду	1		
18 (68)	Петля назад наружу	1		
19 (69)	Эстафета на льду	1		
20 (70)	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	1		
21 (71)	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. Эстафеты с мячами.	1		
22 (72)	Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит.	1		
23 (73)	Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол	1		
24 (74)	Преодоление полосы препятствий.	1		
25 (75)	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол.	1		
26 (76)	Развитие скоростно-силовых способностей. Приседание. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1		
27 (77)	Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание.	1		
28 (78)	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол.	1		
Раздел 6. «Легкая атлетика. Подвижные игры (24 ч.)				
1 (79)	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	1		
2 (80)	Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой шагом.	1		
3 (81)	Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом.	1		
4 (82)	Поднимание туловища на результат. Броски мяча в щит, кольцо.	1		
5 (83)	Прыжки в длину с места на результат. Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	1		
6 (84)	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1		
7 (85)	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	1		
8 (86)	Высокий старт. Прыжки по ориентирам	1		
9 (87)	Бег 30 метров с высокого старта. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
10 (88)	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1		
11 (89)	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	1		
12 (90)	Прыжок в длину с разбега. Шестиминутный бег	1		
13 (91)	Легкоатлетические упражнения. Бег 1000 метров на результат	1		
14 (92)	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	1		
15 (93)	Преодоление полосы препятствий	1		
16 (94)	Эстафеты. Мини-баскетбол.	1		
17 (95)	Бег по дистанции. Техника передачи эстафетного	1		

	бега. Правила соревнований			
18 (96)	Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	1		
19 (97)	Спортивные игры. Правила игры в волейбол.	1		
20 (98)	Спортивные игры.	1		
21 (99)	Стартовый разгон. Бег 60 м. Хакасские игры. ЭКК	1		
22 (100)	Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	1		
23(101)	Развитие выносливости. Бег 500 м	1		
24 (102)	Экскурсия на спортивные объекты Черногорска. ЭКК	1		