

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

Согласовано

Протокол МО № 1

от « 31 » августа 2022г.

Руководитель МО

Л.В. Саваткина Н.С.

Утверждаю

Директор школы Новикова А. А. Новикова

Приказ по школе № 01-40/546

от « 1 » сентября 2022г.

Рабочая программа по учебному предмету (курсу)

Физическая культура 2 класс

на 2022-2023 учебный год

ФИО разработчика: Герегиева Светлана Владимировна
Должность: учитель

**Рыбинск
2022 год**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета во 2 классе

«Знания о физической культуре»

Ученик научится:

- Определять характерные признаки соревнований (наличие правил, судей; награждение).
- Раскрывать назначение первых соревнований у древних людей.
- Пересказывать тексты о возникновении Олимпийских игр древности.
- Называть правила проведения Олимпийских игр.

Ученик получит возможность научиться:

- Объяснять цель и значение упражнений с мячом.
- Приводить примеры современных спортивных игр с мячом.
- Характеризовать современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле.

«Способы физкультурной деятельности»

Ученик научится:

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.
- Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное.
- Называть основные способы закаливания, излагать правила закаливания водой (обтирание).
- Выполнять обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу).
- Выполнять контрольные упражнения для проверки выносливости, гибкости, силы, быстроты.
- Правильно подбирать одежду и обувь для занятий различными видами спорта с учётом погодных условий.
- Составлять по образцу и выполнять упражнения утренней гимнастики и комплексов физкультминуток.
- Называть основные показатели физического развития, измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнера (родителей).
- Выполнять специально-подготовительные упражнения Самбо и приемы самостраховки.

Ученик получит возможность научиться:

- Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.
- Излагать правила игр и особенности их организации.
- Характеризовать закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям.
- Выделять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия из числа общеразвивающих упражнений.

«Физическое совершенствование»

Ученик научится:

- Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью.
- Определять для какой группы мышц предназначено упражнение.
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдая правила техники безопасности.
- Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр.
- Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой и соревновательной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- Называть последовательность выполнения упражнений.
- Подбирать и самостоятельно составлять комплекс упражнений зарядки (по образцу).
- Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в спортивные соревнования.
- Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств.

2. Содержание учебного предмета

Название темы	Основное содержание
Знания о физической культуре	<p><i>Физическая культура.</i></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Правила ТБ и гигиены при занятиях плаванием. Правила купания в открытых водоемах. Влияние плавания на состояние здоровья человека.</p> <p><i>-Из истории физической культуры</i></p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.</p>

колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 секунд на скорость, подтягиваться из вися лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на

	них;
Легкая атлетика	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p> <p>Технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), коротким, средним и длинным шагом, из разных исходных положений и с разным положением рук. Обычный бег по размеченной дорожке, челночный бег 3x10 м.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места и с небольшого разбега; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель, в</p>

	стену; на дальность.
Лыжная подготовка	<p>Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.</p> <p>Повороты переступанием на месте с палками.</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъемы ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Торможение падением.</p> <p>Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;</p>
Подвижные игры	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города»,</p>

«Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3. Тематическое планирование

Тема	Эл. ресурсы для дист. обучения (сайт)	Количество часов	Внутришкольный мониторинг 2 класс			
			1чет.	2чет.	3чет.	4чет.
Основы знаний о физической культуре	РЭШ	В процессе урока	Метание мяча на технику и результат	Акробатическая комбинация	Горнолыжная техника	Техника передач мяча
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	РЭШ					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	РЭШ					
<p>Модуль Самбо Раздел Гимнастика с основами акробатики</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=6XC-CVq21o4 Художественная гимнастика</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI История спортивной гимнастики</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=cjxfcegyXhw Спортивная гимнастика</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=SaSIVP9CDJE Спортивная гимнастика</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wOY8-Y_QrJg Подтягивание на высокой перекладине</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=et7GCaJTOVk Подтягивание лежа</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8 Поднимание туловища</p>	Олимпийская академия, РЭШ	16 32				

https://www.youtube.com/watch?v=T3AoJZZEngA <i>Отжимания</i> https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q <i>Наклон вперед</i> https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyuWGI <i>Обучение подтягиваниям</i> https://www.youtube.com/watch?v=mzhDLCR4M <i>Как научиться лазать по канату</i> https://www.youtube.com/watch?v=BpLbB0ir29o <i>Предметы в худ. гимнастике</i> https://www.youtube.com/watch?v=bj47nk6Q-W0 <i>Эволюция гимнастики</i> https://www.youtube.com/watch?v=JUNONhtuO4g <i>Виды спортивной гимнастики нарезка</i> https://www.youtube.com/watch?v=XcH5mP5KVIM <i>10 фактов о гимнастике</i>						
<p>Раздел Самбо</p> <p><i>Модуль Лёгкая атлетика</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ </p>	Олимпийская академия, РЭШ	20				
<p><i>Модуль Лыжная подготовка</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ https://www.youtube.com/watch?v=bTogN0BqznY <i>Техника классических лыжных ходов</i> https://www.youtube.com/watch?v=qiEf7VoizIw <i>Одновременный бесшажный ход</i> https://www.youtube.com/watch?v=qXzA735MzYg <i>Одновременный одношажный ход</i> </p>	Олимпийская академия, РЭШ	14				

https://www.youtube.com/watch?v=mFsx8LdXcok <i>Попеременный двухшажный ход</i> https://www.youtube.com/watch?v=arzpTZJs43s <i>Прохождение спусков</i> https://www.youtube.com/watch?v=jCfpXB8OhTM <i>Торможение падением на лыжах</i> https://www.youtube.com/watch?v=5wA0bqdgfxo&t=110s <i>Торможение упором на лыжах</i> https://www.youtube.com/watch?v=wmXG60laVmg <i>Подъем, спуск, торможение</i> https://www.youtube.com/watch?v=GHnlrWe3DSA <i>Техника поворотов и торможения</i>						
Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры). https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Олимпийская академия, РЭШ	В процессе урока				
<i>Модуль спортивные игры</i> <i>Раздел Баскетбол</i> <i>Раздел Футбол</i> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	Олимпийская академия, РЭШ	20				
<i>Модуль плавание</i> https://www.youtube.com/watch?v=t-mOwgKArQw <i>Плавание</i> https://www.youtube.com/watch?v=orW0mLKob4A <i>Виды плавания. Кроль</i>		В процессе урока				
ИТОГО		102				

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика
		Самбо
Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика	
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка
	Модуль 5. Плавание	Плавание
	Модуль 6. Модуль, отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	«Народные игры»

№	Учебный материал	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Всего
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий				
3	Физическое совершенствование:					
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе занятий				
	Спортивно-оздоровительная деятельность					102
Модуль самбо	Гимнастика		16			16
	Самбо «самозащита»	8	6	10	8	32
Модуль лёгкая атлетика	Легкая атлетика	10			10	20
Модуль спортивные игры	Спортивные игры (баскетбол)	8		6	6	20
	Спортивные игры (футбол)				3	3
Модуль плавание	Плавание	В процессе занятий				
Модуль лыжная подготовка	Лыжная подготовка			14		14
Модуль национальные особенности	Подвижные игры	В процессе занятий				
Всего		26	22	30	24	102

**Поурочное планирование программного материала
на 2022 – 2023 учебный год 2 класс**

1 четверть

№	Тема урока. Содержание урока.	Виды и формы контроля	Домашнее задание
1	Вводный инструктаж по Т.Б. «Древнегреческие Олимпийские игры». Подвижные игры с бегом. Теоретические сведения: <i>«Древнегреческие Олимпийские игры».</i> Специальные беговые упражнения. Подвижные игры «Ребята, по местам», «К своим флажкам».	Фронтальный опрос	Стр. 10-11
2	«Основные части тела и формы движений». Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Теоретические сведения: <i>«Основные части тела и формы движений».</i> Инструктаж по Т.Б. во время выполнения беговых упражнений. Специальные беговые упражнения. Движения рук и ног в шаге и беге. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Стр. 19-21
3	«Краткий обзор развития самбо в России. Выдающиеся российские самбисты. Успехи российских борцов на международной арене». Теоретические сведения. Подвижная игра «Делай как я».		Повторить теоретические сведения
4	«Здоровье и физическое развитие человека». Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 м. Теоретические сведения: <i>«Здоровье и физическое развитие человека».</i> Старт из различных исходных положений. Бег 30 м. Подвижная игра «Самый быстрый».	Фронтальный опрос	Тренировать бег в парах наперегонки
5	Инструктаж по ТБ при метании мяча. Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Бег на 30 метров по правилам соревнований. Инструктаж по ТБ. Комплекс утренней гимнастики без предметов. Специальные беговые и метательные упражнения. Бег на 30 м по правилам соревнований. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Соревнование	Разучить Комплекс утренней гимнастики без предметов.
6	«Меры безопасности на занятиях самбо. Правила поведения на борцовском ковре». Теоретические сведения. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне».	Фронтальный опрос	Повторить теоретические сведения
7	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Техника прыжковых упражнений. Бег с поворотом на 180, по разметкам. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.		Тренировать широкий шаг в многоскоках

	Прыжковые упражнения. Подвижная игра «По грибы».		
8	«Мышцы, кости и суставы. Как их укреплять». Беговые и прыжковые упражнения. Теоретические сведения: <i>«Мышцы, кости и суставы. Как их укреплять»</i> . Беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Метание малого мяча из различных исходных положений.	Фронтальный опрос	Стр. 22-23 Тренировать длительный бег
9	«Оказание первой медицинской помощи при занятиях единоборствами». Подвижные игры. Теоретические сведения. Подвижные игры «Делай как я», «Гонка мячей в колонне»		Повторить теоретические сведения
10	Инструктаж по Т.Б. «Личная гигиена школьника». Метание мяча на дальность по правилам соревнований. Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения: <i>«Личная гигиена школьника»</i> . Упражнения для подготовки к метанию. Метание мяча на дальность по правилам соревнований. Равномерный бег до 3 минут. Игра «Запрещенное движение».	Соревнование	Стр. 45-49 Тренировать длительный бег
11	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега. Сюжетно-ролевые подвижные игры. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега (отталкивание). Развитие выносливости через подвижные игры. Сюжетно-ролевые подвижные игры «Салки», «Лисы и куры».		Длительный равномерный бег
12	«Правила личной гигиены при занятиях самбо. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви». Теоретические сведения. Подвижные игры «Перенеси арбузы», «Гонка мячей в колонне».	Фронтальный опрос	Повторить теоретические сведения
13	«Первая помощь при ссадинах, ушибах, потёртости кожи». Соревновательная деятельность в прыжках в длину с разбега. Теоретические сведения: <i>«Первая помощь при ссадинах, ушибах, потёртости кожи»</i> . Развитие выносливости в беге до 4 мин. Специальные прыжковые упражнения. Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Соревнование	Стр. 87-88 Подготовиться к соревнованиям в беге на выносливость
14	«Рациональное дыхание при выполнении физических упражнений». Бег на 600 метров по правилам соревнований. Теоретические сведения: <i>«Рациональное дыхание при выполнении физических упражнений»</i> . Специальные беговые упражнения. Бег на 600 метров по правилам соревнований. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Соревнование	Стр. 58-61
15	«Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности». Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Теоретические сведения. Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения со скалкой. Подвижные игры «Перенеси арбузы»,	Фронтальный опрос	Повторить теоретические сведения

16	Инструктаж по ТБ при занятиях в зале. Упражнения «Школа мяча». Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения с мячом на координацию движений (ловля мяча после подбрасывания и отскока от пола). Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Мяч среднему».		Подготовиться к тесту по прыжкам в длину с места
17	Техника челночного бега. Прыжки в длину с места (тест). Подвижные игры. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через гимнастическую скакалку. Прыжки в длину с места (тест). Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «Караси и щука».	Тест	Тренировать прыжки через скакалку
18	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра. Упражнения со скалкой. Подвижные игры «Перенеси арбузы», «Вытолкни из круга».		
19	ТБ. Челночный бег 3x10 м. Техника ловли и передачи мяча в парах. ТБ. общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Прыжки через длинную гимнастическую скакалку. Челночный бег 3x10 м. (тест). Техника ловли и передачи мяча в парах.	Тест	Тренировать прыжки через длинную скакалку
20	«Основные правила выполнения зарядки». Техника ловли и передачи мяча. Упражнения «Школы мяча». Теоретические сведения: «Основные правила выполнения зарядки». общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Упражнения «Школы мяча». Ловля и передача мяча в парах. Прыжки через длинную гимнастическую скакалку. Игра «Мяч капитану».	Фронтальный опрос	Стр. 111-112
21	«Терминология самбо». Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Теоретические сведения. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Упражнения со скалкой. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах».		Повторить теоретические сведения
22	Упражнения «Школы мяча». Бросок набивного мяча. Подвижные игры. Упражнения «Школы мяча». Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры «Гонка мячей в колонне», «Мяч капитану»		Тренировать отжимания и подтягивание
23	Ловля и передача баскетбольного мяча в парах. Упражнения «Школы мяча». Бросок набивного мяча двумя руками от груди, снизу вперёд-вверх. Ловля и передача баскетбольного мяча в парах. Упражнения «Школы мяча».		Стр. 30 Тренировать поднимание туловища
24	«Двигательный режим спортсмена». Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Теоретические сведения. Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Голова, плечо, нога».		Составить индивидуальный двигательный режим

25	Контроль техники ловли и передачи мяча в парах ранее изученными способами. Подвижные игры. Броски баскетбольного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя. Контроль техники ловли и передачи мяча в парах ранее изученными способами. Подвижные игры по выбору учащихся.	Контроль техники выполнения	
26	Бросок баскетбольного мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Бросок баскетбольного мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. Эстафеты с мячом.	Тест	Тренировать прыжки через скакалку за 30 секунд

2 четверть

№	Тема урока. Содержание урока.	Виды и формы контроля	Домашнее задание
27/1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. «Страховка и самостраховка». Построения и перестроения. Основы акробатических упражнений. Специально-подготовительные упражнения самбо. Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Разучивание комплекса утренней гимнастики с мячом. Построения и перестроения. Основы акробатических упражнений: стойки, упор присев, перекаты вперед и назад. Специально-подготовительные упражнения самбо. Подвижная игра «Не урони палку».	Фронтальный опрос	Стр. 126 Разучить комплекс утренней гимнастики с мячом
28/2	«Закаливание воздухом, водой, солнцем». Лазание по гимнастической стенке. Простейшие акробатические упражнения. Подвижные игры. ТБ. Теоретические сведения: «Закаливание воздухом, водой, солнцем». Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Подвижная игра «Смена мест».		Тренировать поднимание туловища
29/3	Инструктаж по ТБ. «Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности». Теоретические сведения. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Подвижные игры «Голова, рука, нога», «Кенгуру».		Повторить теоретические сведения
30/4	«Что такое поза человека, осанка». Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Акробатические упражнения. Теоретические сведения: «Что такое поза человека, осанка». Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Акробатические упражнения: перекаты в группировке, лежа на животе.	Фронтальный опрос	Стр. 24-25 Проверить свою осанку

31/5	<p>«Способы формирования правильной осанки». Строевые упражнения. Лазание и перелезание. Основы гимнастических упражнений. Теоретические сведения: «Способы формирования правильной осанки». Общеразвивающие упражнения с мячом. Построения и перестроения в движении. Лазание по гимнастической стенке и перелезание. Основы гимнастических упражнений: перекаты назад и вперед, кувырок вперед (обучение).</p>	Фронтальный опрос	Стр. 29-30 Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки
32/6	<p>«Влияние занятий самбо на развитие физической подготовки обучающихся и их здоровье». Упражнения на укрепление мышечного корсета. Теоретические сведения. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Подвижные игры «Голова, рука, нога», «Кенгуру», «Космонавты».</p>		Тренировать подтягивание и отжимание
33/7	<p>«Режим дня школьника». Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Теоретические сведения: «Режим дня школьника». Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Перекаты назад и вперед, кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание.</p>	Фронтальный опрос	Стр. 68-69 Тренировать упражнения в равновесии на полу
34/8	<p>Техника упражнений в равновесии на бревне. Акробатические упражнения. Различные прыжки через гимнастическую скакалку. Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне. Перекаты назад и вперед. Прыжки на месте через гимнастическую скакалку.</p>		Стр. 113 Разучить Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой
35/9	<p>«Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание». Развитие силы. Теоретические сведения. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры «Космонавты», «Вытолкни из круга».</p>		Завести дневник самоконтроля
36/10	<p>Контроль техники выполнения кувырка вперед. Эстафеты с лазанием и перелезанием. Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии на бревне. Контроль техники выполнения кувырка вперед. Эстафеты с лазанием и перелезанием.</p>	Контроль техники выполнения	Тренировать поднимание туловища
37/11	<p>Контроль техники выполнения подтягивания и отжимания. ТБ. Упражнения в равновесии на бревне. ТБ. Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой. Контроль техники выполнения подтягивания и отжимания. Упражнения в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках. Упражнения в равновесии на бревне. Танцевальные шаги (шаг с прискоком, приставной шаг, шаг галопа в сторону).</p>	Контроль техники выполнения	Стр. 124 Повторить танцевальные шаги

38/12	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление на укрепление передней поверхности бедра. Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах».		Тренировать вис на согнутых руках
39/13	Упражнения в равновесии на бревне. Т.Б. Техника лазания по канату. Комплекс утренней гимнастики с гимнастической палкой. ТБ во время лазания по канату. Техника лазания по канату. Упражнения в равновесии на бревне (ходьба по напольному бревну, приседания, повороты на 90). Танцевальные шаги.	Фронтальный опрос	Стр. 63-65
40/14	Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий с элементами лазания, перелезания, упражнений в равновесии. КУГГ с гимнастической палкой. Лазание по канату. Подтягивание из седа ноги врозь. Прыжки через гимнастическую скакалку. Преодоление гимнастической полосы из 5 препятствий с элементами лазания, перелезания, упражнений в равновесии.		Стр. 86 Тренировать упражнения на гибкость
41/15	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности.		
42/16	«Правила приема питьевой воды». Лазание по канату. Прыжки через длинную вращающуюся гимнастическую скакалку. Теоретические сведения: «Правила приема питьевой воды». Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Лазание по канату произвольным способом. Прыжки через длинную вращающуюся гимнастическую скакалку. Подвижные игры с гимнастическим обручем.	Фронтальный опрос	Стр. 66-67 Разучить Комплекс утренней гимнастики со скакалкой
43/17	Т.б. Техника выполнения упражнений в упорах. Упражнения на развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (тест). КУГГ со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (тест). ТБ при выполнении упоров. Упражнения в упорах: упор лежа, упор стоя на коленях.	Тест	Подготовиться к сдаче теста на гибкость
44/18	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Упражнения, направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий. Подвижные игры «Перетягивание в парах», «Голова, плечо, нога».		
45/19	«Основные физические качества. Гибкость». Тестирование на гибкость. Упражнения в упорах. Теоретические сведения: «Основные физические качества. Гибкость». Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Размыкание и смыкание приставными шагами. Тестирование на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения в упорах.	Тест	Стр. 157 Тренировать подтягивание и отжимание

46/20	«Профилактика плоскостопия». Строевые упражнения. Преодоление гимнастической полосы из 5-6 препятствий. Теоретические сведения: <i>«Профилактика плоскостопия»</i> . Комплекс утренней гимнастики со скакалкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повторение упоров. Преодоление гимнастической полосы из 5-6 препятствий. Игра «Караси и щука».	Контроль техники выполнения	Стр. 31 Разучить Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия
47/21	«Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития». Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Теоретические сведения. Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.		
48/22	«Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью». Развитие основных физических качеств способом круговой тренировки. Теоретические сведения: <i>«Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью»</i> . Развитие основных физических качеств способом круговой тренировки (приседания, поднятие туловища из положения лёжа на спине, отжимание, прыжки через скакалку, поднятие согнутых ног в висе, подтягивание в висе лёжа)		Индивидуальные домашние задания на каникулы
49/23	Резервный урок. Урок подвижных игр с использованием ранее изученных движений. Подвижные игры по выбору учащихся.		

3 четверть

№	Тема урока. Содержание урока.	Виды и формы контроля	Домашнее задание
49/1	«ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви лыжника». Основы передвижения на лыжах. Теоретические сведения: <i>«ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви лыжника»</i> . Построение, переноска лыжного инвентаря. Основы передвижения на лыжах.	Фронтальный опрос	Стр. 148-149
50/2	«Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека». Техника ступающего и скользящего шага с палками и без палок. Теоретические сведения: <i>«Значение занятий лыжной подготовкой для здоровья человека»</i> . Переноска лыжного инвентаря. Построение. Надевание лыж. Равновесие на одной лыже. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг в облегченных условиях.	Фронтальный опрос	Стр. 148-149

51/3	«Правила соревнований по борьбе самбо». Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения, направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий. Теоретические сведения. Упражнения на укрепление мышечного корсета. Упражнения, направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий.		Повторить теоретические сведения
52/4	«Дыхательная система организма. Особенности дыхания в морозную погоду». Техника скользящего шага на пологом склоне. Эстафеты. Теоретические сведения: «Дыхательная система организма. Особенности дыхания в морозную погоду». Переноска лыжного инвентаря. Построение. Надевание лыж. Равновесие на одной лыже (удержание лыжи параллельно земле). ТБ. Техника скользящего шага в облегченных условиях пологого склона. Эстафеты без палок.	Фронтальный опрос	Повторить теоретические сведения
53/5	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. Техника скользящего шага в облегченных условиях. Инструктаж по ТБ. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. Повторение техники скользящего шага. Передвижение по дистанции в равномерном темпе. Игра «Нарисуй солнышко».		Стр. 144-145 Тренировать повороты переступанием
54/6	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление мышц рук. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Голова, плечо, нога».		
55/7	Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. Подвижные игры на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. Элементы скольжения на лыже с использованием подводящих упражнений. Подвижные игры на лыжах.		Тренировать прохождение дистанции до 1 км.
56/8	«Первая помощь при переохлаждении». ТБ. Техника подъема и спуска со склона без палок. Теоретические сведения: «Первая помощь при переохлаждении». Техника подъема и спуска без палок со склона. Подвижные игры на склоне.	Фронтальный опрос	Стр. 145-146 Тренировать спуск со склона
57/9	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Упражнения, направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий. Подвижная игра «Перетягивание каната». Борцовский мост.		
58/10	Техника ступающего и скользящего шага без палок. Техника подъема «Лесенкой» и спуска со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции ступающим и скользящим шагом. Подъем «Лесенкой» и спуска со склона в высокой стойке без палок.		Тренировать прохождение дистанции до 2 км.

59/11	<p>«Зимние Олимпийские виды лыжного спорта. Сильнейшие лыжники». Техника подъема и спуска со склона с палками. Теоретические сведения: «Зимние Олимпийские виды лыжного спорта. Сильнейшие лыжники». Техника подъема «Лесенкой» и спуска со склона в высокой стойке с палками. Передвижение по дистанции ступающим и скользящим шагом.</p>	Фронтальный опрос	Тренировать спуски и подъемы
60/12	<p>«Физическая культура в жизни великих людей». Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Теоретические сведения. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Подвижная игра «Перетягивание каната».</p>		
61/13	<p>Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. Учет умений и навыков работы на пологом склоне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж. Учет умений и навыков работы на пологом склоне. Передвижение по дистанции ступающим и скользящим шагом.</p>	Контроль техники выполнения	Тренировать прохождение небольших отрезков в быстром темпе
62/14	<p>Прохождение дистанции до 2 км ступающим и скользящим шагом без учета времени. Передвижение по дистанции 2 км ступающим и скользящим шагом без учета времени по пересечённой местности</p>	Тест	
63/15	<p>«Основные правила самостраховки (умение правильно падать)». Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Борцовский мост. Теоретические сведения: «Основные правила самостраховки (умение правильно падать)». Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Борцовский мост.</p>		
64/16	<p>Прохождение дистанции в быстром темпе. Подвижные игры и эстафеты. Прохождение отрезков 50, 100 м в быстром темпе. Передвижение по дистанции ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне.</p>		Тренировать скользящий шаг
65/17	<p>Контроль техники выполнения скользящего шага с палками. Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Контроль техники выполнения скользящего шага с палками по дистанции до 1 км.</p>	Контроль техники выполнения	
66/18	<p>Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Самостраховка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Самостраховка – падение на спину перекатом, особенности выполнения.</p>		
67/19	<p>Урок-игра «Прогулка по зимнему лесу». Преодоление естественных препятствий на лыжах. ТБ. Правила преодоления естественных препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 1 км.</p>	Контроль техники выполнения	Подготовиться к прохождению дистанции 500 м
68/20	<p>«Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Лыжные гонки на 500 м по правилам соревнований. Теоретические сведения: «Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы». Соревнование с раздельным стартом на дистанции 500 м.</p>	Соревнование	Стр. 36-38

69/21	Самостраховка. Борцовский мост. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Борцовский мост. Упражнения направленные на развитие суставов, связок, мышц и сухожилий. Самостраховка – падение на спину перекатом.		
70/22	ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. «Значение спортивных игр для физического развития человека». Упражнения «Школы мяча». ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Теоретические сведения: «Значение спортивных игр для физического развития человека». Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения «Школы мяча». Игра «Гонка мяча по кругу».	Фронтальный опрос	Стр. 112-113 Разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой
71/23	«Возможности организма и физическая нагрузка». Упражнения «Школы мяча». Техника ведения баскетбольного мяча на месте. Теоретические сведения: «Возможности организма и физическая нагрузка». Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения «Школы мяча». Ведение баскетбольного мяча на месте.	Фронтальный опрос	
72/24	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Самостраховка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата. Самостраховка – падение на спину и на бок.		
73/25	Упражнения «Школы мяча». Техника ведения мяча на месте и в движении шагом. ОРУ с мячом. Упражнения «Школы мяча». Ведение мяча на месте и в движении шагом. Прыжки через скакалку на месте и в движении.		Тренировать прыжки через скакалку
74/26	«Закаливание организма (обтирание)». Ловля и передача мяча на месте в парах. Техника ведения мяча на месте и в движении шагом Теоретические сведения: «Закаливание организма (обтирание)». Общеразвивающие упражнения с мячом. Ловля и передача мяча на месте в парах. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Прыжки через скакалку на месте и в движении.	Фронтальный опрос	Разучить комплекс физкультурминутки
75/27	Специальные подготовительные упражнения для занятий самбо. Самостраховка. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Борцовский мост. Упражнения на развитие координации. Самостраховка – падение на спину и на бок перекатом.		
76/28	Контроль техники ведения мяча в движении шагом. Техника ловли мяча после отскока от пола. Общеразвивающие упражнения типа гимнастики. Контроль техники ведения мяча в движении шагом. Ловля мяча после отскока от пола двумя руками. Прыжки через скакалку на месте и в движении.	Контроль техники выполнения	Тренировать прыжки через скакалку за 1 мин.

77/29	<p>«Рациональный режим питания». Техника ловли мяча после отскока от пола. Эстафеты с элементами баскетбола.</p> <p>Теоретические сведения: <i>«Рациональный режим питания».</i> Общеразвивающие упражнения типа гимнастики. Ловля мяча после отскока от пола двумя и одной рукой. Прыжки через скакалку на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом</p>	Фронтальный опрос	
78/30	<p>«Разновидности упражнений с утяжелителями на укрепление мышц спортсмена». Самостраховка.</p> <p>Теоретические сведения. Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Самостраховка – падение на бок кувырком, особенности выполнения. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Голова, плечо, нога».</p>		Индивидуальные домашние задания на каникулы

2 класс (4 четверть)

№	Тема урока. Содержание урока.	Виды и формы контроля	Домашнее задание
79/1	<p>Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными и подвижными играми. «Способы взаимодействия во время подвижных игр». Упражнения «Школы мяча».</p> <p>Т.Б. при занятиях спортивными и подвижными играми.</p> <p>Теоретические сведения: <i>«Способы взаимодействия во время подвижных игр».</i></p> <p>Разучивание комплекс утренней гимнастики с мячом. Упражнения «Школы мяча».</p> <p>Ведение баскетбольного мяча на месте. Игра «Мяч капитану»</p>	Фронтальный опрос	Стр. 56-58
80/2	<p>Строевые упражнения. Упражнения «Школы мяча». Прыжки и прыжковые упражнения.</p> <p>Комплекс утренней гимнастики с мячом. Строевые упражнения. Упражнения «Школы мяча». Техника ведения мяча в движении шагом и бегом. Прыжки и прыжковые упражнения</p>		Комплекс упражнений с мячом
81/3	<p>Инструктаж по ТБ. Правила работы с партнером, правила борьбы на коленях.</p> <p>Инструктаж по ТБ. Правила работы с партнером, правила борьбы на коленях. Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног. Упражнения на развитие координации.</p>		
82/4	<p>«Правила оказания первой помощи при травмах». Техника ведения мяча в движении. Передача мяча в парах. Прыжковые упражнения.</p> <p>Теоретические сведения: <i>«Правила оказания первой помощи при травмах».</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Передача мяча двумя руками в парах на месте. Прыжки и прыжковые упражнения. Игра «Мяч в корзину».</p>	Фронтальный опрос	Тренировать прыжки через скакалку

83/5	<p>«Основные физические качества. Ловкость и координация движений». Техника передачи мяча различными способами в парах.</p> <p>Теоретические сведения: «Основные физические качества. Ловкость и координация движений». Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Передача мяча различными способами в парах на месте. Прыжки и прыжковые упражнения.</p>	Фронтальный опрос	
84/6	<p>Правила борьбы на коленях. Укрепление мышц брюшного пресса.</p> <p>Правила борьбы на коленях. Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Подвижные игры «Вытолкни из круга», «Голова, плечо, нога».</p>		
85/7	<p>Ведение мяча в движении шагом и бегом по прямой. Встречная эстафета.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение мяча в движении шагом и бегом по прямой. Передача мяча различными способами в парах на месте. Встречная эстафета.</p>		Стр. 155
86/8	<p>Контроль техники передачи мяча различными способами в парах на месте. Прыжок в длину с места.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с мячом. Контроль техники передачи мяча различными способами в парах на месте. Прыжок в длину с места. Встречная эстафета с элементами баскетбола.</p>	Контроль техники выполнения	Тренировать прыжок в длину с места
87/9	<p>Правила борьбы на коленях. Удержание партнера.</p> <p>Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Упражнения на развитие координации и ловкости. Правила борьбы на коленях. Удержание партнера с боку.</p>		
88/10	<p>ТБ при занятиях легкой атлетикой в спортивном зале. Прыжок в длину с места на результат. Техника прыжка в высоту способом «Перешагивание».</p> <p>ТБ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».</p>	Тест	Стр. 97
89/11	<p>«Правила соревнований по легкой атлетике». Техника отталкивания в прыжках в высоту. Подвижные игры.</p> <p>Теоретические сведения: «Правила соревнований по легкой атлетике». Равномерный бег до 2 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из различных стартовых положений. Прыжки в высоту через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку с места и с разбега на одной и двух ногах. Игры с элементами прыжков.</p>	Фронтальный опрос	Тренировать бег с ускорением
90/12	<p>Удержание партнера. Самостраховка.</p> <p>Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног. Самостраховка – падение на спину и на бок перекатом, на бок кувырком. Удержание партнера с боку. Удержание партнера сверху.</p>		

91/13	Техника перехода планки и приземления в прыжках в высоту. Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжковые упражнения. Техника перехода планки и приземления в прыжках в высоту. Бег из различных стартовых положений. Метание мяча в горизонтальную цель.		Подготовиться к соревнованию по прыжкам в высоту
92/14	«Правила соревнований по прыжкам в высоту». Соревнования по прыжкам в высоту способом «Перешагивание». Техника челночного бега. Теоретические сведения: «Правила соревнований по прыжкам в высоту». Равномерный бег до 2,5 мин. Соревнования по прыжкам в высоту способом «Перешагивание». Челночный бег 3x10 м.	Соревнование	,
93/15	Удержание партнера. Развитие координации движений. Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнения на развитие координации. Удержание партнера сверху.		
94/16	«Влияние плавания на состояние здоровья человека». Соревнования по челночному бегу 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Теоретические сведения: «Влияние плавания на состояние здоровья человека». Комплекс утренней гимнастики без предметов. Соревновательная деятельность по челночному бегу 3x10 м. Прыжки по полоскам. Метание мяча в горизонтальную цель.	Соревнование	Разучить комплекс утренней гимнастики без предметов
95/17	ТБ при занятиях легкой атлетикой на стадионе. «Названия плавательных упражнений и способов плавания». Техника бега на короткие дистанции. Т.Б. Теоретические сведения: «Названия плавательных упражнений и способов плавания». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег 30 м наперегонки. Метание мяча в горизонтальную цель.	Фронтальный опрос	Тренировать бег в парах наперегонки
96/18	Удержание партнера. Самостраховка. Работа с утяжелителями на укрепление кисти рук. Самостраховка – падение на спину и на бок перекатом, на бок кувырком. Удержание партнера со стороны спины.		
97/19	«Правила ТБ и гигиены при занятиях плаванием». Соревнования по бегу на 30 м. Техника метания мяча на дальность. Теоретические сведения: «Правила ТБ и гигиены при занятиях плаванием». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Соревнования по бегу на 30 м. Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания на дальность. Многоскоки.	Соревнование	Тренировать длительный равномерный бег
98/20	«Игры и развлечения на воде». Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Элементы футбола. Теоретические сведения: «Игры и развлечения на воде». Беговые и прыжковые упражнения. Длительный бег до 3 мин. Метание мяча на дальность. Элементы футбола: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.	Фронтальный опрос	Стр. 141-142

99/21	<p>Удержание партнера. Самостраховка. Развитие силы. Работа с утяжелителями на укрепление мышц ног. Самостраховка – падение на спину и на бок перекатом, на бок кувырком. Удержание партнера сверху со стороны корпуса, или со стороны спины.</p>		
100/22	<p>«Правила купания в открытых водоемах». Контроль техники метания мяча на дальность. Техника приземления в прыжках в длину с разбега. Элементы футбола. Теоретические сведения: «Правила купания в открытых водоемах». Беговые и прыжковые упражнения. Равномерный медленный бег. Контроль техники метания мяча на дальность. Техника приземления в прыжках в длину с разбега. Элементы футбола: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.</p>	Контроль техники выполнения	Стр. 142-143
101/23	<p>«Правила приема воздушных и солнечных ванн». Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Бег на 1000 метров. Элементы футбола. Теоретические сведения: «Правила приема воздушных и солнечных ванн». Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности до 1 км. Элементы футбола: передача мяча в парах и тройках в футболе. Ведение мяча по прямой.</p>	Тест	Стр. 51-53
102/24	<p>Борьба за предмет. Самостраховка. Работа с утяжелителями на укрепление мышц брюшного пресса. Самостраховка – падение на спину и на бок перекатом, на бок кувырком. Борьба за предмет.</p>		Индивидуальные домашние задания на летние каникулы

Информация о внесенных изменениях в примерную программу и их обоснование

Рабочая программа разработана на основе примерной программы по физической культуре 2016 г. и третьего дополнительного часа (на основании приказа МО РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» от 30.08.2010 № 889), который для увеличения двигательной активности и развития познавательной деятельности учащихся отведён на специально-подготовительные упражнения Самбо.

Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые знания по разделу «Плавание» учащиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений. Разделы программы «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» по предмету «Физическая культура» даются в процессе уроков. Элементы футбола изучаются в 4 четверти параллельно с лёгкоатлетическими упражнениями.

Система оценивания результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Итоговая оценка должна отвечать индивидуальности каждого ребёнка. Её критериями являются:

- а) степень овладения техникой движений;
- б) уровень усвоения раздела «Знания о физической культуре»;
- в) качество выполнения домашних заданий по физической культуре.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются совместно с основной группой на уроке и выполняют двигательные действия в соответствии с учебной программой, исключая те упражнения, которые им не рекомендованы в связи со спецификой их заболевания.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», занимаются в специально созданной группе и выполняют упражнения, разработанные с учётом специфики их заболеваний. Аттестация учащихся проводится по итогам тестирования, защиты рефератов, создания буклетов и устных сообщений по темам здоровьесбережения.

После перенесённого заболевания, освобождённые от занятий физической культурой учащиеся, должны присутствовать на уроках. В процессе уроков они могут помогать учителю в организации и проведении занятий. Аттестация учащихся проводится в форме тестирования по разделам программы, защиты рефератов, создания буклетов и устных сообщений по темам здоровьесбережения.