



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 17**

г. о. Королева Московской области

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия № 17» _____

В.А. Герасимова

Приказ от «30» августа 2021 г. № 290

Рабочая программа

по предметному курсу «Физкультура»

в 2 А классе

2021/2022 учебный год

Составитель: учитель физкультуры Ершов А.В.

г.о. Королев, 2021г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы Матвеев А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2016. — 63 с.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Количество часов по плану 3 ч в неделю, 102 часа в год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с ключевыми задачами общего образования в рамках деятельностной парадигмы требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ прямо связаны с основными направлениями личностного развития и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты.

Предметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел «Знания о физической культуре» - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

Обучающийся на базовом уровне научится: Раздел «Гимнастика с основами акробатики» - выполнять строевые команды, упражнения общеразвивающей направленности, акробатические комбинации, развивать координационные и скоростно – силовые способности.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- проводить самостоятельные занятия прикладной физической подготовки, владеть организаторскими способностями.

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел «Легкая атлетика» - технике спринтерского бега, технике прыжка в длину, метание малого мяча в цель и на дальность, выполнять бег с препятствиями, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Выполнять простейшие программы развития выносливости, скоростно- силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Обучающийся на базовом уровне научится:

Раздел « Лыжная подготовка» - выполнять на лыжах одновременный двухшажный и бесшажный ходы, подъем « елочкой», торможение , проходить дистанцию 1 км, подвижные игры на лыжах.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться

- Правилам самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами, техника безопасности при занятиях на лыжах.

Обучающийся на базовом уровне научится

- Раздел « Подвижные игры» - выполнять технику передвижения, остановок, поворотов, ловить и передавать мяч, техники ведения мяча, бросков мяча, техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться: самостоятельно готовить занятия прикладной физической подготовки, организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Метапредметные результаты освоения учащимися программы по физической культуре.

Обучающийся на базовом уровне научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- 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;

- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия , использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты освоения учащимися программы по физической культуре

Обучающийся на базовом уровне научится:

1) в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие ;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность на базовом уровне научиться:

- навыкам выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	4	2	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				10	5	3
Прыжок в длину с места, см	145	130	110	135	125	100
Бег 30 м с высокого старта, с	5.4	6.5	7.1	5.6	6.7	7.3
Бег 1000 м, мин. с	-	-	-	-	-	-
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	-	-	-	-	-	-

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре.

Беседы о здоровом образе жизни ----- в процессе урока

Подвижные игры с элементами спортивных игр----- 30 ч.

Гимнастика с элементами акробатики-----	21 ч.
Легкоатлетические упражнения-----	21 ч.
Лыжная подготовка-----	30 ч.
Итого -----	102 ч.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок вперед; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: вис на перекладине; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; лазание по гимнастической стенке.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции, на длинные. *Бег* с изменением направления. *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

- Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнение на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплывание учебных дистанций* произвольным способом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ урока	Элементы содержания	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1	2	3	4	5
Легкая атлетика 20 (ч)				
1	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ. Беседы о здоровом образе жизни	1	3.09	
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	6.09	
3	Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	1	7.09	
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	10.09	
5	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	1	13.09	
6	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	14.09	
7	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	17.09	
8	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «К своим флажкам».	1		
9	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег.	1	20.09	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	21.09	
11	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита	1	24.09	

	укрепления». Беседы о здоровом образе жизни			
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель 2х2 м. с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.09	
13	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	28.09	
14	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1.10	
15	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег.	1	11.10	
16	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.	1	12.10	
17	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег.	1	15.10	
18	ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Беседы о здоровом образе жизни	1	18.10	
19	Метание малого мяча в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	19.10	
20	Метание малого мяча в вертикальную цель 2х2 м. с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	22.10	
Гимнастика 18(ч)				
1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение».	1	25.10	
2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры».	1	26.10	
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Беседы о здоровом образе жизни	1	29.10	
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	1.11	

	ОРУ. Подвижная игра «Светофор».			
5	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	2.11	
6	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	5.11	
7	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	8.11	
8	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния».	1	9.11	
9	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	12.11	
10	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	22.11	
11	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Беседы о здоровом образе жизни	1	23.11	
12	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении.	1	26.11	
13	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	29.11	
14	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	30.11	
15	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении.	1	3.12	
16	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	6.12	
17	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. «Ветер, дождь, гром, молния».	1	7.12	
18	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке лежа на	1	10.12	

	животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей. Беседы о здоровом образе жизни			
Подвижные игры 28 (ч)				
1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.12	
2	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.12	
3	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	17.12	
4	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	20.12	
5	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.12	
6	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	24.12	
7	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.12	
8	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Беседы о здоровом образе жизни	1	28.12	
9	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	31.12	
10	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1.03	
Подвижные игры на основе баскетбола				
11	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	4.03	
12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	7.03	
13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Беседы о здоровом образе жизни	1	8.03	
14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие	1	11.03	

	координационных способностей.			
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	14.03	
16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1	15.03	
17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	18.03	
18	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».	1	21.03	
19	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	22.03	
20	Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	25.03	
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Беседы о здоровом образе жизни	1	28.03	
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	29.03	
23	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	1.04	
24	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	11.04	
25	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	12.04	
26	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	15.04	
27	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	18.04	
28	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте одной правой (левой) рукой. Броски в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей	1	28.02	

	по кругу».			
Лыжи 18 (ч)				
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах в шеренгу, колонну.	1	10.01	
2	Повороты на месте вокруг пяток лыж. Скользящий шаг.	1	11.01	
3	Повороты на месте вокруг пяток лыж. Скользящий шаг.	1	14.01	
4	Повороты на месте вокруг носков лыж. Ступающий шаг.	1	17.01	
5	Повороты на месте вокруг носков лыж. Ступающий шаг.	1	18.01	
6	Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне.	1	21.01	
7	Передвижение ступающим и скользящим шагом на лыжне.	1	24.01	
8	Спуск со склона в низкой стойке. Беседы о здоровом образе жизни	1	25.01	
9	Спуск со склона в низкой стойке.	1	28.01	
10	Подъем по склону наискось.	1	31.01	
11	Подъем по склону наискось.	1	1.02	
12	Подъем по склону прямо «Лесенкой».	1	4.02	
13	Подъем по склону прямо «Лесенкой».	1	7.02	
14	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	8.02	
15	Передвижение на лыжах по 40-50 м. на скорость.	1	11.02	
16	Передвижение на лыжах с поворотом обратно.	1	14.02	
17	Ходьба на лыжах до 1 км. на время.	1	15.02	
18	Игры: «Лыжная эстафета», «Пройди в ворота».	1	18.02	
Плавание 18 (ч)				
1	Техника безопасности на уроках плавания. ОРУ на суше и в воде.	1	19.04	
2	Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавок».	1	22.04	
3	Освоение с водой: доставание предметов со дна. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка».	1	25.04	
4	Упражнения на груди у стенки бассейна. Беседы о здоровом образе жизни	1	26.04	
5	Упражнения на спине у стенки бассейна.	1	29.04	
6	Скольжение на груди. Работа ног в скольжении.	1	2.05	
7	Скольжение на груди. Работа ног в скольжении.	1	3.05	
8	Скольжение на спине. Работа ног в скольжении.	1	6.05	
9	Плавание с доской с задержкой дыхания.	1	9.05	

10	Работа ног в скольжении на спине с доской в руках.	1	10.05	
11	Гребковые движения рук в скольжении на груди.	1	13.05	
12	Гребковые движения рук в скольжении на груди.	1	16.05	
13	Согласованная работа рук и ног в плавании на груди.	1	17.05	
14	Согласованная работа рук и ног в плавании на груди.	1	20.05	
15	Плавание на груди с различными вариантами дыхания.	1	23.05	
16	Спад в воду из исходного положения сидя на бортике.	1	24.05	
17	Спад в воду из исходного положения стоя на бортике. Беседы о здоровом образе жизни	1	27.05	
18	Плавание на груди до 15-20 метров.	1		

«Согласовано»

на заседании ШМО

протокол № _____

от « ____ » _____ 2021г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

/ _____ /

« ____ » _____ 2021г