**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Николаевская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР Директор

МБОУ Николаевская СШ МБОУ Николаевская СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Т.В. Ревенок) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Муравьёва О.В.)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**2 класс**

Гарина Анна Леонидовна

учитель физической культуры

**с. Николаевка**

**2018 - 2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы**  **рабочей**  **программы** | **Содержание элементов рабочей программы** |
| 1.Пояснительная записка (на уровень обучения) | Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Москва:Просвещение, 2014г.)  **Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**  - *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;  - *совершенствование*жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;  - *формирование общих представлений* о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  - *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  - *обучение*простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.  Программа обучения физической культуре **направлена на:**  *- реализацию принципа вариативности,* обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);  *- реализацию принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;  *- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»,* ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  *- расширение межпредметных связей,* ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;  *- усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.  В соответствии с Примерной программой по физической культуре в начальной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 270 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».  В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа. В Примерной программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика» 22 часа.  Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.  Программный материал раздела «Подвижные игры» в 1-2 классах включает в себя подвижные игры на основе бас­кетбола, в 3-4 классах программный материал также включает в себя подвижные игры на основе волейбола и футбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.  В связи с климатическими условиями нашего региона последовательность прохождения тем изменена: в осеннее – весенний период изучается тема «Легкая атлетика». В тематическом планировании 1 класса изучение раздела «Физическое совершенствование» начинается с тематического раздела «Гимнастика. Движения и передвижения строем». Это связано с необходимостью научить учащихся организованным построениям и перестроениям для повышения моторной плотности последующих уроков.  Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы.  По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.  **Общая характеристика учебного предмета**  Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитании школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.  Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств - гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:   * неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; * факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;   + формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;   + особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.   Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. |
| 1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане *(на уровень обучения)* | Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена из расчета часов указанных в базисном учебном плане МБОУ Николаевская СШ. Предмет «Физическая культура» во 2 классе в объеме 102 часа в год, 34 учебных недели, из расчета 3 часа в неделю. |
| 1.2. предметные результаты освоения конкретного учебного предмета | Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:  — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;  — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;  — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;  — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  — бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;  — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;  — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;  — подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;  — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;  — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  — применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |
| 2.Содержание учебного предмета  (*на класс*) | -Легкая атлетика (21час): ходьба и бег 9 часов, прыжки 6 часов, метание малого мяча 6 часов;  -Кроссовая подготовка (16час);  -Гимнастика (15 часов): акробатика, строевые упражнения 5 часов, висы, строевые упражнения 4 часа, опорный прыжок лазание 6 часов;  - лыжная подготовка (18 часов)  - Спортивные и подвижные игры (32 часа).  Формы организации учебных занятий:  - с образовательно-познавательной направленностью;  - с образовательно-обучающей направленности;  - с образовательно-тренировочной направленностью. |
| 3. Критерии оценивания | ***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***  При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.  ***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***  ***Незначительными ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К незначительным 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.  Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. |

***Формирование универсальных учебных действий (УУД):***

Личностные УУД

* Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
* Действие смыслообразования,
* Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
* Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
* Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УУД

* Целеполагание,
* волевая саморегуляция,
* коррекция,
* оценка качества и уровня усвоения.
* Контроль в форме сличения с эталоном.
* Планирование промежуточных целей с учетом результата.

***Познавательные универсальные действия:***

Общеучебные:

* Умение структурировать знания,
* Выделение и формулирование учебной цели.
* Поиск и выделение необходимой информации
* Анализ объектов;
* Синтез, как составление целого из частей.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * №пп | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата по плану | Дата фактическая | Домашняя работа |
|  | ***Легкая атлетика*** |  | Норматив См. в таб.№2 | | |
| 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ***(20 м).*** Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктажпо ТБ | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением ***(30 м).***Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 3 | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Придумать подвижную игру |
| 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением ***(30 м).*** Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег на время. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением **(30 м) на время.**Иг­ра «Пустое место». ОРУ. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей | 1 |  |  | Комплекс 1 Выполнить КУГ№1 |
| 6 | ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 7 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением ***(60 м).***Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 8 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и коор­динационных способностей | 1 |  |  | Повторить технику прыжка с места |
| 9 | ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. Развитие скоростных и координаци­онных способностей | 1 |  |  | Повторить технику прыжка в длину с разбега |
| 11 | Прыжок с высоты ***(до 40 см).***ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | 1 |  |  | Техника прыжка с высоты |
| 12 | ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 13 | Метание малого мяча в горизонтальную цель ***(2 х 2 м)***с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способно­стей. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 |  |  | Повторить технику метания мяча |
| 14 | Метание малого мяча в вертикальную цель ***(2 х 2 м)*** с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Повторить технику метания набивного мяча |
| 15 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 16 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ***(2x2 м)*** с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эста­феты. Развитие скоростно-силовых способ­ностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 17 | Равномерный бег***(3 мин).*** ОРУ. Чередование ходьбы и бега ***(бег - 50 м, ходьба -100 м).*** Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  | Повторить преодоление препядствий |
| 18 | ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пустое место». «Салки с выручкой». Раз­витие выносливости. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 19 | Равномерный бег ***(4 мин).*** ОРУ. Чередование ходьбы и бега ***(бег - 50 м, ходьба - 100 м).***Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 20 | Равномерный бег ***(4 мин).*** ОРУ. Чередование ходьбы и бега ***(бег - 60 м. ходьба - 90 м).***Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 21 | ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Игра «День и ночь». Эстафеты с преодолением препядствий. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 22 | Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пустое место» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 23 | Равномерный бег (9 мин.) ОРУ Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «День ночь». | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
| 24 | ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Команда быстро­ногих». Эстафеты. | 1 |  |  | Выполнить КУГ№1 |
|  | ***Гимнастика*** |  | Норматив См. в таб.№2 | | |
| 25 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  | Повторить технику кувырка вперед |
| 26 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов Размыкание и смыкание приставными шага­ми. | 1 |  |  | Повторить стойку на лопатка |
| 27 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 28 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвиж­ная игра «Фигуры». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Техника кувырка в сторону |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 30 | ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 31  7 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие коор­динационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 32 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Техника виса стоя |
| 33  9 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 34 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 35 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!».В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предмета­ми. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей | 1 |  |  | Техника виса на согнутых руках |
| 36  12 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 37  13 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Вис на согнутых руках. Подтягива­ния в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 38 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 39  15 | ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Раз­витие скоростно-силовых способностей |  |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 40  16 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ни­точка». Развитие координационных способ­ностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 41  17 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 42  18 | ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 43  19 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но. Игра «Кто приходил?». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  | Техника стоек на бревне |
| 44  20 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 45  21 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 46  22 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Перелезание через коня, брев­но. Игра «Слушай сигнал». Развитие коорди­национных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 47  23 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей |  |  |  | Выполнить КУГ№2 |
| 48  24 | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоро­стно-силовых способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№2 |
|  | ***Лыжная подготовка*** |  | Норматив См. в таб.№2 | | |
| 49-50 | Инструктаж по ТБ .Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. | 2 |  |  | Повторить повороты на месте на лыжах |
| 51 | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 52-53 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.Игра «Шире шаг». | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 54 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Повторить ТБ при занятиях спортивными играми |
| 55-56 | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Игра «Шире шаг». | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | КУГ№3 Выполнить |
| 58-59  10-11 | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 2 |  |  | Равновесие на ноге |
| 60  12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 61-62  13-14 | Повороты переступанием вокруг носков. Подъем ступающим шагом. Эстафеты на лыжах. | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 63  15 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 64-65  16-17 | Повороты переступанием. Спуски в высокой стойке.  Игра «Салки». «По местам». | 2 |  |  | придумать подвижную игру на лыжах |
| 66  18 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 67-68  19-20 | Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.П/и «Слушай сигнал» | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 69  21 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 70-71  22-23 | Попеременный двухшажный ход без палок.  П/и «Шире шаг». П/и «У кого красивее снежинка». | 2 |  |  | Придумать эстафету на лыжах |
| 72  24 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колон­нах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 73-74  25-26 | Подъемы и спуски с небольших склонов.Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом». | 2 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 75  27 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит.мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
| 76-77  28-29 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.П/и «Накаты». Эстафеты на лыжах. | 2 |  |  | Техника спуска в низкой стойке |
| 78  30 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№3 |
|  | ***Спортивные игры. Легкая атлетика.*** |  | Норматив См. в таб.№2 | | |
| 79  1 | Прыжки с поворотом на 180°.Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 80  2 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Раз­витие скоростных и координационных спо­собностей | 1 |  |  | Техника прыжка в длину |
| 81  3 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Техника ведения мяча |
| 82  4 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 83  5 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Иг­ра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 84  6 | Метание теннисного в горизонтальную ми­шень диам. 90 см.с расстояния в 6 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бро­сит». Развитие скоростно-силовых способ­ностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 85  7 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных спо­собностей | 1 |  |  | Броски в цель. |
| 86  8 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 87  9 | Метание тенисного в горизонтальную ми­шень диам. 90 см. с расстояния в 6 м.Метание на­бивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Техника метания мяча в вертикальную цель |
| 88  10 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  |  | Техника метания набивного мяча |
| 89  11 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски баскетбольного мяча по кольцу, щиту, в мишень. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 90  12 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м).Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 91  13 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 92  14 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 93  15 | Ловля и передача мяча в движении.Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».Развитие координацион­ных способностей | 1 |  |  | Повторить технику длительного бега |
| 94  16 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег с ускорением *(30 м).* Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег на время. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 95  17 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий. Бег 30 м на время.Иг­ра «Вызов номера». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 96  18 | ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки». Эстафеты с преодолением препядствий | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 97  19 | Равномерный бег *(3 мин).*ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег - 50 м, ходьба -100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 98  20 | Равномерный бег *(4 мин).*ОРУ. Чередование ходьбы и бега *(бег - 50 м, ходьба -100 м).* Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 99  21 | ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Пятнашки». «Заморозка». | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 100  22 | Равномерный бег (7-8 мин).ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Два мороза» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 101  23 | Равномерный бег (7-8 мин).ОРУ. Чередова­ние ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Два мороза» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |
| 102  24 | ОРУ. Раз­витие выносливости. Игра «Вызов номеров» | 1 |  |  | Выполнить КУГ№4 |