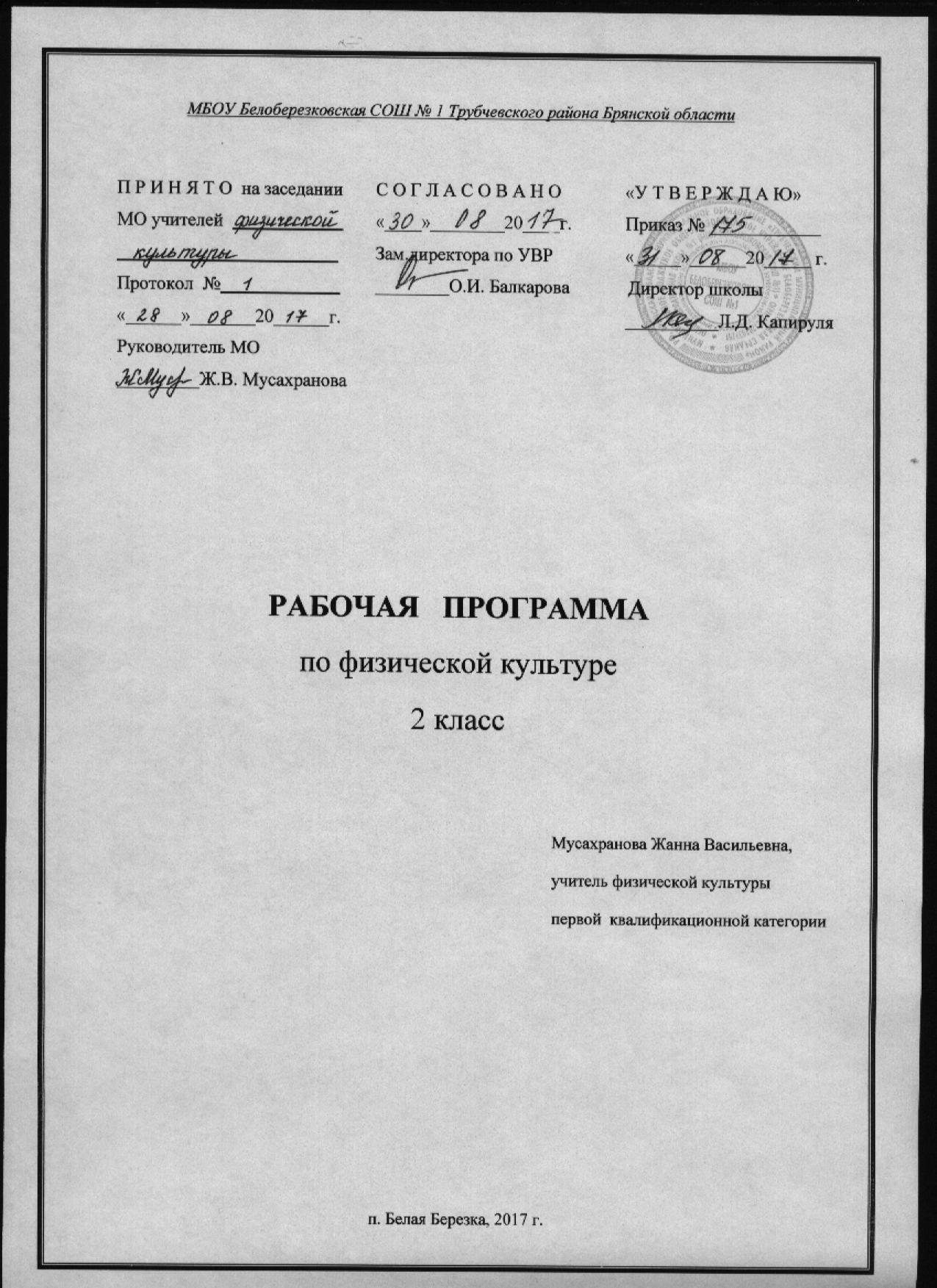
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОС НОО МБОУ Белоберезковская СОШ №1 и на основании Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Белоберезковская СОШ №1.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 2-х классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» 2 класс используется **УМК «Школа России»**:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Козел гимнастический

Перекладина гимнастическая нависная

Канат для лазания, с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Барьеры л/а тренировочные

Рулетка измерительная (10м; 50м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Спортивная форма

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Стойки волейбольные универсальные

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Лыжи с ботинками

Палатки туристические

Мячи для метании Ракетки для бадминтон

Теннисный стол

Набор для игры в теннис

**Спортивные залы (кабинеты)**

Спортивный зал

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

**Пришкольный стадион (площадка)**

Игровое поле для мини-футбола

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Полоса препятствий

Гимнастический городок

Лыжная трасса

Содержание рабочей программы полностью соответствует содержанию примерной программы учебного предмета, рекомендованной Минобрнауки России, и программы предметной линии учебников В. И. Ляха, 1 – 4 классы.

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю (102 часа в год).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков).**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики (21 урок).** *Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

**Лёгкая атлетика (30 уроков).***Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки (21 урок).**Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры (30 уроков).***На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | **Базовая часть** | **68** | **78** | **78** | **78** |
| 1.1. | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| 1.2. | Подвижные игры и спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4. | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5. | Лыжные гонки | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2. | **Вариативная часть** | **24** | **24** | **24** | **24** |
| 2.1 | Подвижные игры и спортивные игры | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 3.3 | Лыжные гонки | - | - | - | - |

**УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта, сек | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1. | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2. | Бег 1000 м (мин, сек.)  ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5. | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6. | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7. | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8. | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10. | Подъем туловища из полож. лежа на спине (кол. раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11. | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы раздела, темы урока,**  **виды контроля.** | **Дата**  **по плану** | **Дата**  **по факту** |
|  | **Лёгкая атлетика (18 уроков)** | | |
| 1. | Первичный инструктаж по ОТ на рабочем месте, на уроках л/а.  Ходьба с коллективным подсчётом. Эстафета «Смена сторон» |  |  |
| 2. | Разновидности ходьбы. Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки на 1-й и 2-х ногах на месте, с поворотом на 1800. П.и. |  |  |
| 3. | Бег с изменением направления движения по указанию учителя. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Дорожка, кочка, копна |  |  |
| 4. | Бег коротким, средним, длинным шагом. Закрепление прыжка в длину с места. Игра «Верёвочка под ногами» |  |  |
| 5. | Прыжок в длину с места - зачёт. Игра «К своим флажкам» |  |  |
| 6. | Обучение высокому старту. Бег с ускорением (20 м). Прыжки с высоты до 40 см. Игра «Прыгающий воробышек» |  |  |
| 7. | Закрепление высокого старта. Бег с ускорением (30 м). Броски набивного мяча (0,5 кг) в парах. Игра «Точный расчёт» |  |  |
| 8. | Бег на 30 м с высокого старта - зачёт. Игра «Два мороза» |  |  |
| 9. | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Обучение метанию м. мяча на дальность. Эстафеты с бегом на скорость |  |  |
| 10. | Бег с преодолением препятствий. Закрепление метания м. мяча на дальность и заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» |  |  |
| 11. | Метание м. мяча на дальность - зачёт. Игра «Зайцы в огороде» |  |  |
| 12. | Челночный бег 3х10 м. Обучение прыжку в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Пустое место» |  |  |
| 13. | Закрепление прыжка в длину с разбега. Челночный бег 3х10 м. «Круговая эстафета» |  |  |
| 14. | Челночный бег 3х10 м. - зачёт. Эстафета «Вызов номеров» |  |  |
| 15. | Бег равномерный, медленный до 4 мин. Прыжки многоразовые (до 8 пр.) Игра «Лисы и куры» |  |  |
| 16. | Бег равномерный, медленный до 4 мин. Бросок набивного мяча 2-я руками на дальность. Игра «Метко в цель» |  |  |
| 17. | Бег 1 км (без учёта времени) - зачёт. Игра «День и ночь» |  |  |
| 18. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |  |  |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры (9 уроков)** | | |
| 19. | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Обучение ловле и передаче мяча в парах на месте. Эстафеты во встречных кол-нах. |  |  |
| 20. | Совершенствование ловли и передач мяча в парах, по кругу на месте. Игры с ловлей и передачами мяча по кругу. |  |  |
| 21. | Закрепление ловли и передач мяча в парах, по кругу на месте. Эстафеты с ловлей и передачами мяча. |  |  |
| 22. | Обучение ведению мяча на месте (правой, левой рукой). Игры с ведением мяча. |  |  |
| 23. | Совершенствование ведения мяча на месте. Эстафеты с ведением мяча по прямой. |  |  |
| 24. | Закрепление ведения мяча на месте (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением мяча. |  |  |
| 25. | Обучение броску мяча о стену, щит 2-я руками снизу. Игра «Метко в цель», «Бросай и поймай» |  |  |
| 26. | Совершенствование броска мяча о стену, щит 2-я руками снизу. Эстафеты с бросками мяча о щит, стену. |  |  |
| 27. | Закрепление броска мяча о стену, щит 2-я руками снизу. Тестирование: броски 2-я руками снизу в стену. |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 урок)** | | |
| 28. | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. ОРУ с мячом. Игра «Класс, смирно!» |  |  |
| 29. | Перекаты в группировке. ОРУ с мячом. Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Игра «Мышеловка» |  |  |
| 30. | Обучение кувырку вперед. ОРУ с мячом. Игра «Запрещённое движение» |  |  |
| 31. | Совершенствование кувырка вперёд, в сторону. ОРУ с мячом. Игра «Угадай, кто?» |  |  |
| 32. | Кувырок вперёд, в сторону - зачёт. ОРУ с гимн. палкой. Повороты направо, налево. Игра «Третий лишний» |  |  |
| 33. | Упражнения в висах стоя и лёжа, в упорах лёжа и стоя на коленях на гимн. стенке, скамейке. ОРУ с гимн. палкой. П.и. |  |  |
| 34. | Подтягивание в висе лёжа согнувшись, в висе на канате. ОРУ с гимн. палкой. Игра «Два, третий лишний» |  |  |
| 35. | Обучение стойке на лопатках согнув ноги. ОРУ с гимн. палкой. Перестроение из колонны по 1-у в колонну по 2-а. Игра «Невод» |  |  |
| 36. | Совершенствование стойки на лопатках согнув ноги и переката вперёд в упор присев. ОРУ с обручем. Игра «Змейка» |  |  |
| 37. | Стойка на лопатках согнув ноги и перекат вперёд в упор присев – зачёт. ОРУ с обручем. Игра «Быстро по местам» |  |  |
| 38. | Лазанье по наклонной скамейке разными способами. ОРУ с обручем. Перестроение из одной шеренги в две. П.и. |  |  |
| 39. | Лазанье по гимн. стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. ОРУ с обручем. Игра «Фигуры» |  |  |
| 40. | Перелезание через горку матов, гимн. скамейку, коня. ОРУ со скакалкой. Игра «Пустое место» |  |  |
| 41. | Обучение лазанью по канату. ОРУ со скакалкой. Игра «Кто дальше бросит?» |  |  |
| 42. | Совер-ние лазанья по канату. ОРУ со скакалкой. Передвижение в колонне по 1-у по ука­занным ориентирам. Игра «Стой» |  |  |
| 43. | Лазанье по канату - зачёт. ОРУ со скакалкой. Игра «Прыжки по полоскам» |  |  |
| 44. | Упражнения в равновесии: стойка на 1-й,2-х ногах, ходьба по гимн. скамейке, перешагивание через н. мячи. ОРУ в парах. П.и. |  |  |
| 45. | Упражнения в равновесии: повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на гимн. скамейке. ОРУ в парах. Игра «Кто обгонит?» |  |  |
| 46. | Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги. ОРУ в парах. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». П.и. |  |  |
| 47. | Танцевальные упражнения: приставные шаги, шаги галопа в сторону. ОРУ в парах. Игра «Ловкие ребята» |  |  |
| 48. | Эстафеты и игры с использованием гимн. упр. и инвентаря. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (21 урок)** | | |
| 49. | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по ОТ на уроках л/ п. Переноска и надевание лыж. |  |  |
| 50. | Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. |  |  |
| 51. | Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг с палками. |  |  |
| 52. | Обучение скользящему шагу с палками. Игра «Кто дальше?» |  |  |
| 53. | Совершенст-ние скользящего шага с палками. Игра «За мной» |  |  |
| 54. | Закрепление скользящего шага с палками. Игра «Шире шаг» |  |  |
| 55. | Скользящий шаг с палками - зачёт. |  |  |
| 56. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |
| 57. | Обучение подъёмам и спускам с небольших склонов. Игра «Быстрый лыжник» |  |  |
| 58. | Совершенствование подъёмов и спусков с небольших склонов. Игра «Коридор» |  |  |
| 59 | Закрепление подъёмов и спусков с небольших склонов. «Эстафета на лыжах» |  |  |
| 60. | Подъёмы и спуски с небольших склонов - зачёт. |  |  |
| 61. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |
| 62. | Обучение поворотам переступанием. Игра «Кто быстрей?» |  |  |
| 63. | Совершенствование поворотов переступанием. Игра «Пятнашки |  |  |
| 64. | Закрепление поворотов переступанием. Игра «Восьмёрка» |  |  |
| 65. | Повороты переступанием - зачёт. |  |  |
| 66. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Догонялки» |  |  |
| 67. | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Догонялки» |  |  |
| 68. | Передвижение на лыжах 1 км. - зачёт. |  |  |
| 69. | Подвижные игры на лыжах. |  |  |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры (21 урок)** | | |
| 70. | Инструктаж по ОТ на уроках подвижных игр. Совершенст-ние ловли и передач мяча на месте. П.и.: «Школа мяча» |  |  |
| 71. | Совершенствование ловли и передач мяча на месте. П.и.: «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей по кругу» |  |  |
| 72. | Закрепление ловли и передач мяча на месте. Тестирование: передачи мяча 2-я руками от груди. |  |  |
| 73. | Обучение броскам мяча в цель (щит, кольцо). П.и.: «Мяч в корзину», «Попади в щит» |  |  |
| 74. | Совершенствование бросков мяча в цель (щит, кольцо). П.и.: «Школа мяча» |  |  |
| 75. | Закрепление бросков мяча в цель (щит, кольцо). Тестирование: бросок мяча в щит 2-я руками снизу. |  |  |
| 76. | Обучение ловле и передаче мяча в движении. П.и.: «Мяч водящему», «Кто обгонит?» |  |  |
| 77. | Совершенствование ловли и передач мяча в движении. П.и.: «Борьба за мяч», «Десять передач» |  |  |
| 78. | Закрепление ловли и передач мяча в движении. Подвижные игры. |  |  |
| 79. | Обучение броскам мяча в цель (мишень, обруч). П.и.: «Метко в цель», «Попади в обруч» |  |  |
| 80. | Совершенствование бросков мяча в цель (мишень, обруч). П.и.: «Точный расчёт», «Попади в мяч» |  |  |
| 81. | Закрепление бросков мяча в цель (мишень, обруч). Тестирование: бросок мяча в обруч 1-й рукой от плеча. |  |  |
| 82. | Обучение ведению мяча в движении по прямой. П.и.: «Играй, играй, мяч не теряй», «Вызов номеров с ведением» |  |  |
| 83. | Совершенствование ведения мяча в движении по прямой. П.и.: «Колесо», «Гонка мячей в шеренгах» |  |  |
| 84. | Закрепление ведения мяча в движении по прямой. Тестирование: ведение мяча в движении. |  |  |
| 85. | П.и. на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» |  |  |
| 86. | П.и. на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» |  |  |
| 87. | П.и. на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Прыгающий воробышек» |  |  |
| 88. | П.и. на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Прыгающий воробышек» |  |  |
| 89. | П.и. на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» |  |  |
| 90. | П.и. на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель» |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (12 уроков)** |  | |
| 91. | Инструктаж по ОТ на уроках лёгкой атлетики. Бег обычный по размеченным участкам дорожки. Эстафеты с бегом на скорость. |  |  |
| 92. | Соревнования (до 60 м.) Прыжки по разметкам. Игра «Шишки, жёлуди, орехи» |  |  |
| 93. | Соревнования (до 60 м.) Метание мяча на дальность отскока от стены, от пола. Игра «Посадка картошки» |  |  |
| 94. | Бег на 60 м.- зачёт. Игра «Через кочки и пенёчки» |  |  |
| 95. | Обучение прыжкам в высоту с 4-5 шагов разбега. Бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место» |  |  |
| 96. | Закрепление прыжков в высоту с 4-5 шагов разбега."Круговая эстафета". |  |  |
| 97. | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега - зачёт. Игра «Светофор» |  |  |
| 98. | Обучение метанию м. мяча в гориз. и верт. цель (с 4-5 м). Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Змейка» |  |  |
| 99. | Закрепление метания м. мяча в гориз. и верт. цель (с 4-5 м). Прыжки через короткую скакалку. «Встречная эстафета» |  |  |
| 100. | Метание м. мяча в гориз. и верт. цель - зачёт. Игра «Невод» |  |  |
| 101. | Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Игра «Третий лишний» |  |  |
| 102. | Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. |  |  |
|  | **Итого – 102 урока** |  |  |