

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новоселовская средняя общеобразовательная школа №5

Рассмотрено

на заседании школьного методического
объединения учителей физической культуры

Руководитель ШМО Ворошилов П.А. *Ворошилов*

Протокол № 1 от «29» 08 2019 года

Согласовано

Зам. директора по УВР

Фокина О.Н. *Фокина*

«30» 08 2019 года

Утверждаю

Директор

МБОУ Новоселовской СОШ № 5

Целитан С.В. *Целитан*

Приказ № 22 от «30» 08 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

2 а,б,в класс

Учитель: *Шубникова Надежда Владимировна*

2019-2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Программы формирования у обучающихся универсальных учебных действий МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (М.: Просвещение, 2011)
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11классы» В.И.Лях, издательство «Просвещение»,Москва-2011г.

Планируемые результаты учебного курса

Требования к уровню подготовки обучающихся (предметные результаты)

2 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |

| | | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Подтягивание на низкой перекладине 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 30 м с высокого старта, с | 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 | | | | | |

Метапредметные результаты к концу второго класса:

Личностные

- Сопоставлять свое поведение с правилами школьника. Выполнять предложенные поручения в классе под контролем учителя.
- Удерживать статус школьника, ориентироваться на значимость учения, учиться с опорой на внешние мотивы
- Проявлять инициативность, любознательность, интерес к отдельным предметам. С помощью установок учителя находить способы решения новой задачи. *Находить способы решения новой задачи совместно со сверстниками.*
- Принимать и ориентироваться на предложения и оценки взрослых и сверстников
- Оценивать свои возможности, ориентируясь на мнения взрослого и одноклассников. *Делать выбор на основе самооценки.*
- Привлекать в свои игры детей, которым не симпатизирует. Участвовать в играх разных народов.
- Выбирать поручения по интересу.
- Оценивать совместно со сверстниками свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения. Выполнять нормы поведения в ролевой игре. Соблюдать элементарные правила этикета и поведения на улице.
- Корректировать свое поведение на основе чувств стыда, вины, совести под руководством взрослого.
- Сопоставлять свое поведение с режимом дня и делать оценочные суждения. Соблюдать режим дня и санитарно-гигиенические нормы под наблюдением

взрослого.

Регулятивные

- Соблюдать режим учебной работы под руководством учителя.
- Сопоставлять правила действия в игре с правилами действия в учебе (с помощью учителя).
- Выделять ориентиры действия в новом учебном материале под руководством учителя.* Осуществлять учебные действия в новом материале по образцу или заданному плану (алгоритму) совместно с одноклассниками (в парах и группах) в сопровождении учителя.
- Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата, соотнося его со схемой действия.*
- Сравнивать цели своих учебных действий с целями одноклассников.
- Сопоставлять свои критерии оценки с критериями других учеников.

Познавательные

- Находить в тексте ответ на поставленный вопрос.* Находить необходимую информацию в печатных изданиях под руководством взрослого.
- Называть признаки наблюдаемого объекта
- Устанавливать и объяснять связь между причиной и следствием в изучаемом круге явлений с помощью учителя.*
- Самостоятельно строить простые рассуждения об объекте, используя опоры, памятки.
- Выделять свойства, по которым установлена аналогия.
- Устанавливать разницу между тем, что хотел сделать, и тем, что получилось.

Коммуникативные

Продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)

- Работать в паре, в группе по заданному алгоритму. *Принимать цель совместной работы, распределять роли, последовательность действий между участниками.*
- Оценивать действия партнера на основе заданных критериев под руководством учителя.
- Спрашивать партнера о том, что тому непонятно.* Строить высказывания для партнера под руководством взрослого.
- Выслушивать точки зрения других и предлагать свою.
- Высказывать свое мнение вида “я думаю, что...”, “я считаю, что...”
- Обсуждать под руководством учителя нормы, правила, порядок работы в паре и группе.

Познавательные УУД

- Осуществлять поиск необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий
- Осуществлять наблюдение объекта в соответствии с заданными целями и способами.
- Выбирать эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий*
- Использовать общий прием решения задачи по необходимости.
- Устанавливать аспект анализа (точку зрения, с которой определяются или будут определяться существенные признаки изучаемого объекта)*

- Анализировать объекты: осуществлять наблюдение в соответствии с заданными целями анализа, описывать компоненты объекта, выделять его существенные и несущественные признаки
- Осуществлять синтез (составлять целое из частей).
- Фиксировать проблему (устанавливать несоответствие между желаемым и действительным) и её причины
- Формулировать гипотезу по решению проблемы, создавать необходимые способы*
- Осуществлять перенос знаний, умений в новую ситуацию для решения проблем*

Коммуникативные УУД

Продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)

- Осуществлять учебное сотрудничество с учителем и сверстниками на основе заданных правил взаимодействия. Определять цели, распределять функции участников, правила и способы взаимодействия
- Оценивать действия партнера на основе заданных критериев.
- Контролировать и корректировать действия партнера на основе совместно определенных критериев*
- Задавать партнеру вопросы по содержанию осваиваемой темы и контролирует его ответы.
- Задавать партнеру вопросы по способу выполнения действия*
- Задавать собеседнику вопросы на понимание его действий и выяснение необходимых сведений от партнера по деятельности, строить понятные для партнера высказывания с учетом того, что партнер знает и понимает
- Допускать возможность существования у собеседников различных точек зрения, выделять их основания (отличающиеся от собственных) для оценки одного и того же предмета, сопоставлять основания этих точек зрения, *уважительно относиться к их мнению, даже если не согласен с ним*
- Допускать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
- Ориентироваться на позицию партнера в общении и деятельности
- Формулировать собственное мнение и позицию.
- Обосновывать и отстаивать собственную точку зрения*
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в т. ч. в ситуации столкновения интересов.
- Продуктивно содействовать разрешению конфликтов
- Составлять план совместной учебной работы.
- Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь*

Содержание учебного предмета 2 класс (68ч.)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в процессе урока

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. СПОСОБЫ ФИЗИКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3.2 СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (28ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14ч)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке. Прохождение по дистанции 1 км

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (12ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веребочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (*мишень, щит, кольцо*).

Ведение на месте правой (*левой*) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (14ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигурь», «Светофор».

Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов

Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходит?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

План проведения контрольных нормативов

| № п/п | Вид контроля | Тема |
|---------------------|--|------------------------------------|
| <i>И четверть</i> | | |
| 1 | Бег 30м, бег 3х10м, метание мешочка, метание малого мяча, поднимание туловища, прыжки в длину с места, | Легкая атлетика Подвижные игры |
| <i>II четверть</i> | | |
| 2 | Кувырки, стойки, «мост» из положения лежа, лазание по канату, сгибание рук в упоре | Гимнастика с элементами акробатики |
| <i>III четверть</i> | | |
| 3 | Техника, ступающего, скользящего шага, повороты на месте, подъем «лесенкой» прохождение дистанции 1км | Лыжная подготовка |

| <i>IV четверть</i> | | |
|--------------------|---|-----------------|
| 4 | Прыжки в длину с места , метание мяча, бег 30м, тест на гибкость, тест на силу, бег на выносливость | Легкая атлетика |

Тематическое планирование

I четверть

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | Основные виды учебной деятельности |
|------------------------------|---|--------------|-----------------|----------------|---|
| | | | По плану | Коррек тировка | |
| 1 четверть – 18 часов | | | | | |
| 1 | Вводный урок по легкой атлетике. Строевые упражнения, высокий старт | | 04.09 | | Вводный инструктаж по Т.Б.на уроках физкультуры (легкая атлетика, оказание первой помощи) Бег со старта, бег с ускорением, эстафета. |
| 2 | Урок – сказка Организационно-методические указания | | 06.09 | | Понятия «шеренга» и «колонна», Организационно - методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками |
| 3 | Урок – путешествие. Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | 011.09 | | Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку» |
| 4 | Техника челночного бега | | 13.09 | | Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки — дай руку» |
| 5 | Тестирование бега 3 X 10 м челночного | | 18.09 | | Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 1 0 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики» |
| 6 | Веселые старты : эстафеты | | 20.09 | | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, по- |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| | | | | | движные игры «Салки» и «Флаг на башне» |
| 7 | Техника метания мешочка на дальность | | 25.09 | | Разминка с мешочками, техника метания мешочка на дальность, подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики» |
| 8 | Тестирование метания мешочка на дальность | | 27.09 | | Разминка с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Хвостики» |
| 9 | Спортивный марафон. Техника прыжка в длину с разбега | | 02.10 | | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | | 04.10 | | Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне» |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат | | 09.10 | | Разминка в движении, прыжок в длину с разбега на результат, подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне» |
| 12 | Тестирование метания малого мяча на точность | | 11.10 | | Разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра «Бездомный заяц» |
| 13 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | | 16.10 | | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы» |
| 14 | Тестирование прыжка в длину с места | | 18.10 | | Разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра «Волк во рву» |
| 15 | Урок – игра Подвижная игра «Кот и мыши» | | 23.10 | | Разминка у гимнастической стенки, упражнения в подлазании, подвижная игра «Кот и мыши» |
| 16 | Урок – путешествие «Режим дня» | | 25.10 | | Режим дня, разминка с малыми мячами, упражнения в подлазании, подвижная игра «Кот и мыши» |

II четверть – 14 ч.

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | Основные виды учебной деятельности |
|--------------------------|--|--------------|-----------------|-----------------|--|
| | | | По плану | Коррек- тировка | |
| II четверть -14 ч | | | | | |
| 17 | Ловля и броски малого мяча в парах | | 06.11 | | Разминка с малыми мячами, броски и ловля малого мяча в парах, подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками» |
| 18 | Подвижная игра «Осада города» | | 08.11 | | Разминка с мячами в парах, ловля и броски мяча в парах, подвижная игра «Осада города» |
| 19 | 1 Инструкция по Т.Б. Общеразвивающие упражнения с предметами | | 13.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> Техника безопасности на уроках гимнастики; основная стойка, построение в |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| | | | | | колону по одному и в шеренгу, в круг <i>Разучить ОРУ с малыми мячами</i> Подвижная игра « По своим местам» |
| 20 | Группировка акробатических соединений | | 15.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> <i>Разучить</i> технику выполнения группировок; значение гибкости и какими средствами ее можно развивать <i>Закрепить</i> <i>ОРУ с малыми мячами</i> Подвижная игра « По своим местам» |
| 21 | Перекаты в группировке. | | 17.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> Разучить технику перекатов в группировке Совершенствовать технику выполнения группировок; Подвижная игра «Лисы и куры» |
| 22 | Акробатические упражнения | | 19.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> совершенствовать технику перекатов в группировке <i>разучить</i> перекаты на спину, лежа на животе |
| 23 | Висы и упоры | | 20.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> совершенствование техники группировки, перекатов в группировке из различных и.п. <i>Разучить</i> вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине <i>Совершенствовать</i> Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Светофор». |
| 24 | <i>Лазание и перелазание</i> | | 22.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> Лазанье по гимнастической стенке и канату. Перелазание через коня <i>писание</i> техники висов на низкой перекладине <i>совершенствовать</i> упор прогнувшись на бревне (высота 60-80см) <i>Игра «Ниточка и иголочка».</i> |
| 25 | Учет: Группировок в акробатических соединениях | | 27.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Совершенствовать упор прогнувшись на бревне (высота 60-80см) |
| 26 | <i>Учет: уровня гибкости</i> | | 29.11 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> наклон в передосновная стойка, Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». <i>перед</i> |
| 27 | Освоение навыков равновесия | | 04.12 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> ОРУ с гимнастической палкой; <i>освоение</i> техники висов. Игра «Воробьи и вороны» |
| 28 | Учет: перекатов в группировке | | 6.12 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Светофор». |
| 29 | Стойки | | 11.12 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> |

| | | | | | |
|----|--|--|-------|--|---|
| | | | | | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи |
| 30 | Упражнения на напольном бревне | | 13.12 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> Стойка на лопатках, стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по напольному бревну. Перешагивание через мячи. |
| 31 | полоса препятствий. Учет Поднимание туловища из положения лёжа | | 18.12 | | Закрепление изученных элементов в полосе препятствий; учет поднимание туловища из положения лежа с подсчетом , развитие скорости в игре .Игра «Планеты» |
| 32 | Эстафеты с формированием физических качеств | | 20.12 | | <i>Построение, строевые упр., ходьба, бег, бег с заданием</i> «Смена мест»; Эстафеты с формированием физических качеств |
| 33 | Организационно-методические требования на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок | | 25.12 | | Проверка лыжной формы, инвентаря; передвижение ступающим шагом по лыжне. |
| 34 | Скользящий шаг на лыжах без палок | | 27.12 | | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок |

III четверть – 22 часа

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | Основные виды учебной деятельности |
|-------|---|--------------|-----------------|----------------|---|
| | | | По плану | Коррек тировка | |
| 35 | Повороты переступанием на лыжах без палок | | 15 январь | | Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок |
| 36 | Ступающий шаг на лыжах с палками | | 17январь | | Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками |
| 37 | Скользящий шаг на лыжах с палками | | 22январь | | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками |
| 38 | Поворот переступанием на лыжах с палками | | 24январь | | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками |
| 39 | Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок | | 29январь | | Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «лесенкой» |

| | | | | | |
|----|---|--|-----------|--|---|
| 40 | Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками | | 31январь | | Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «лесенкой» на лыжах с палками. Торможение падением |
| 41 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | | 5февраль | | Скользкий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «лесенкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах |
| 42 | Скользкий шаг на лыжах «змейкой» | | 7февраль | | Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность |
| 43 | Круговая эстафета | | 12февраль | | Круговая эстафета до 100м с разученными ходами. |
| 44 | Встречная эстафет | | 14Февраль | | Встречная эстафета до 50м со спуском и подъёмом |
| 45 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | | 19февраль | | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание |
| 46 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | | 21февраль | | Ступающий и скользкий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «лесенкой»; торможение падением |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | | 4март | | Разминка с мячом в движении, эстафеты с мячом, подвижная игра «Охотники и зайцы» |
| 48 | Ловля и передача мяча в шаге. | | 6март | | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 49 | Ведение мяча на месте без зрительного контроля. | | 11март | | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 50 | Промежуточная аттестация | | 13март | | Разминка с мячами, ловля мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 51 | Ведение мяча шагом без зрительного контроля. | | 18март | | Разминка с мячами, ловля мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 52 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «от груди». | | 20март | | Разминка с мячами в парах, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», подвижная игра «Ловишка с мячом и защитниками» |

IV четверть-16 часов

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | Основные виды учебной деятельности |
|-------|------------------------------------|--------------|-----------------|----------------|------------------------------------|
| | | | По плану | Коррек тировка | |
| | Легко атлетические упражнения 16 ч | | | | |

| | | | | | |
|----|---|--|----------|--|--|
| 53 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «от груди». | | 1апрель | | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», подвижная игра «Вышибалы» |
| 54 | Ведение мяча и броски по кольцу после остановки. | | 3апрель | | Разминка с мячом, техника броска мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», техника ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо, подвижная игра «Охотники и утки» |
| 55 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | | 8апрель | | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 56 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | 10апрель | | Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны» |
| 57 | Прыжок в высоту спиной вперед | | 15апрель | | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| 58 | Прыжки в высоту | | 17апрель | | Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны» |
| 59 | Бросок набивного мяча от груди | | 22апрель | | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку» |
| 60 | Бросок набивного мяча снизу | | 24апрель | | Разминка с набивными мячами. Броски набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Вышибалы через «сетку» |
| 61 | Тестирование вися на время | | 29апрель | | Разминка с малыми мячами. Тестирование вися на время. Подвижная игра «Точно в цель» |
| 62 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | | 6май | | Разминка, направленная на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки» |
| 63 | Тестирование прыжка в длину с места | | 13май | | Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки» |
| 64 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | | 15май | | Разминка в движении. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Лес, болото, озеро» |
| 65 | Техника метания на точность | | 20май | | Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове |
| 66 | Тестирование метания малого мяча на точность | | 22май | | Разминка: с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком» на голове» |
| 67 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | | 27май | | Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики» |
| 68 | Тестирование челночного бега 3х10 м | | 29май | | Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3х10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» |

