

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Мордово-Аделяково муниципального района Исаклинский Самарской области

«Согласовано»

Руководитель МО

Л.З. Лукьянова О.Н.

.Протокол № 1 от
«27» 08 2018 г.

«Согласовано»

Ответственный за УР ГБОУ СОШ
с.Мордово-Аделяково

В.И. Коновалова С.Ю.
«28» 08 2018 г.

«Утверждаю»

И.о. директора ГБОУ СОШ
с.Мордово-Аделяково
Л.В. Кочемазова Л.В.
Приказ № 42-П
от «28» 08 2018 г.



Рабочая программа учебного курса
Физическая культура
для 2 класса

УМК «Школа России»

Всего часов на изучение программы - 102

Количество часов в неделю - 3

Составитель: учитель начальных классов
ГБОУ СОШ с.Мордово-Аделяково
Кузнецова Татьяна Николаевна

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения, требованиями основной образовательной программы и учебного плана ГБОУ СОШ с. Мордово-Аделяково, планируемыми результатами начального общего образования по физической культуре и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. В.И.Лях. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы.: М. Просвещение, 2015г
2. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: М., Просвещение, 2015г

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих **целей:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Содержание программы

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика, физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.

Простейшие способы передвижения на лыжах; повороты, спуски, подъёмы, торможение.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Требования к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать

- * роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- * правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- * правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни дня:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
предметной линии «Физическая культура» во 2 классе 3 часа в неделю – 102 часа в год

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	Контрольные упражнения	Домашнее задание	Дата планируемая	Дата фактическая	Примечание
Легкая атлетика(11 ч)							
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. Обычный бег. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ. Здоровье и физическое развитие человека. Подвижная игра «К своим флажкам».		Комплекс утренней гимнастики.			
2	Бег 20- 30 метров. Челночный бег 3/5, 3/10 м.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Комплекс ОРУ. Бег 20- 30 метров. Челночный бег 3/5, 3/10 м. Строевые упражнения. Подвижные игры «Пятнашки», «Белые медведи».	Бег 20- 30 метров без учета времени.	Комплекс утренней гимнастики.			
3	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/5, 3/10 м.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Комплекс ОРУ. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3/5, 3/10 м. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека. Подвижная игра «Пустое место».		Прыжки со скакалкой.			
4	Прыжки в длину с места. Метание	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание малого		Прыжки со скакалкой			

	малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	мяча с места на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Посадка картофеля».					
5	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние	ОРУ с предметами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Понятия: короткая дистанция. Бег на скорость, на выносливость. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Прыжки в длину с места	Приемы саморегуляции, связанные с умением обучающихся напрягать и расслаблять мышцы.			
6	Прыжки в длину с разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Прыжки в длину с разбега Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Название прыжкового инвентаря. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Наклоны вперед, сидя на полу.			
7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с 7-9 шагов. Признаки правильной осанки ходьбы, бега, прыжков. Подвижная игра «Метко в цель».		Приемы саморегуляции, связанные с умением обучающихся напрягать и расслаблять мышцы			

8	Метание мяча на дальность и точность. Прыжки в длину с разбега	Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность и точность. Прыжки в длину с разбега. Название метательных снарядов. Подвижная игра «Подвижная цель».	Метание мяча на дальность и точность.	Приседания на одной ноге.			
9	Бросок набивного мяча (0,5 кг) на дальность и заданное расстояние. Прыжки в длину с разбега	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с предметами. Бросок набивного мяча. Прыжки в длину с разбега Подвижная игра «Мяч водящему».	Метание мяча на дальность и точность.	Прыжки через вертикальные (до 40 см) и горизонтальные (до 100см) препятствия.			
10	Прыжки в высоту с разбега, с места. Бросок набивного мяча	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Комплекс ОРУ с предметами. Прыжки в высоту с разбега, с места. Бросок набивного мяча Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость. Эстафеты с прыжками.		Прыжки со скакалкой			
11	Прыжки в высоту с разбега, с места, через скакалку. Бег до 4 мин.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Комплекс ОРУ с предметами. Прыжки в высоту с разбега, с места, через скакалку. Равномерный бег до 4 мин. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».		Прыжки со скакалкой			
Подвижные игры (с элементами спортивных игр)(22 ч)							
12	Правила безопасности в игре. Ловля и	Правила безопасности в игре. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Ловля и передача мяча на месте Подвижные игры с мячом »Мяч	Наклон вперед	Комплекс упражнений на			

	передача мяча на месте.	водящему», «Играй, играй, мяч не теряй».		коррекцию осанки.			
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей	Наклон вперед	Комплекс упражнений на профилактику зрения			
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Организация игр, правила поведения и безопасности. Игра «У кого меньше мячей».		Упражнения на снятие усталости			
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления.	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Организация игр, правила поведения и безопасности. Игра «Овладей мячом».		Равномерный бег			
16 – 17	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой шагом.	ОРУ с предметами. Строевые упражнения . Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. Игра «Овладей мячом».		Поднимание туловища.			
18-19	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	Поднимание туловища.			
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в цель. Личная гигиена.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от	Приседания на одной ноге.			

	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в цель.	Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	пола.				
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Личная гигиена. Подвижная игра «Мяч в корзину» Развитие координационных способностей		Приседания на одной ноге.			
22	Удары по воротам в футболе.	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Удары по воротам в футболе. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-футбол.		Комплекс упражнений на развитии гибкости			
23	Удары по воротам в футболе.	ОРУ с предметами. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Профилактика простуды. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.		Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
24	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ в движении. Игры: «Школа мяча», «Попади в обруч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Поднимание туловища.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки			
25	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Школа мяча», «Попади в обруч». «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Прыжки со скакалкой.	Комплекс упражнений на профилактику зрения			

26	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Школа мяча», «Попади в обруч». Эстафеты с обручами. Режим дня.		Прыжки со скакалкой			
27	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ с предметами. Игры «Кто дальше бросит», «Вызов номеров». Линейные эстафеты с этапом до 30 м. Особенности дыхания.		Комплекс упражнений на профилактику зрения			
28	Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Строевые упражнения. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Игры в мини – футбол, «Охотники и утки».		Комплекс упражнений на профилактику зрения			
29	Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Строевые упражнения. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Игры в мини – футбол, «Охотники и утки».		Приседания на одной ноге.			
30	Подвижные игры на комплексное развитие координационных	ОРУ в ходьбе. Строевые упражнения. Игры в мини – футбол, «Перестрелка».		Приседания на одной ноге.			

	и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями						
31	Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Строевые упражнения. Игры в мини – футбол, «Перестрелка».		Упражнения на снятие усталости			
32	Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Строевые упражнения. Игры в мини – футбол, «Перестрелка».		Упражнения на снятие усталости			
33	Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Строевые упражнения. Игры в мини – футбол, «Перестрелка».		Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в			

				стороны.			
Гимнастика (18 ч)							
34	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Техника выполнения акробатических упражнений. Перекаты в группировке	ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Название снарядов и гимнастических элементов. Перекаты в группировке. Игра « Что изменилось?»		Пружинистые наклоны туловища вперед, назад, в стороны.			
35	Техника выполнения кувырка вперед. Перекаты в группировке	ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Название снарядов и гимнастических элементов. Группировки. Кувырок вперед. Игра « Что изменилось?»		Поднимание туловища из положения, лежа на спине.			
36	Техника выполнения кувырка вперед. Перекаты в группировке	ОРУ типа зарядки. Строевые упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Название снарядов и гимнастических элементов. Группировки. Кувырок вперед. Игра « Что изменилось?»	Перекаты.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.			
37	Техника выполнения кувырка вперед, в сторону. Перекаты в группировке	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Разновидности бега и ходьбы. Группировки (сидя, лежа). Кувырок вперед, в сторону. Подвижная игра «К своим флажкам».	Техника выполнения кувырка вперед.	Комплекс упражнений на развитии брюшного пресса			
38	Из стойки на лопатках, согнув	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки.	Техника выполнения	Комплекс упражнений			

	ноги, перека т вперед в упор присев.	Разновидности бега и ходьбы. Группировки (сидя, лежа). Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека т вперед в упор присев. Подвижная игра «К своим флажкам».	кувырка вперед.	й на развитии брюшного пресса			
39	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека т вперед в упор присев.	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Разновидности бега и ходьбы. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека т вперед в упор присев. Название снарядов и гимнастических элементов. Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Пятнашки».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			
40	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека т вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ типа зарядки. Разновидности бега и ходьбы. Название снарядов и гимнастических элементов. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перека т вперед в упор присев. Акробатическая комбинация. Подвижная игра «Пятнашки».	Акробатическа я комбинация из освоенных элементов.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			
41	Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Подвижная игра «К своим флажкам».		Комплекс упражнений на координац ию.			

42	Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	Подготовка мест занятий. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты. Подвижная игра «К своим флажкам».		Комплекс упражнений на координацию.			
43	Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну.	Подготовка мест занятий. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты. Подвижная игра «К своим флажкам».	Комбинация из освоенных элементов.	Комплекс упражнений на координацию.			
44	Упражнения в висах и упорах. Танцевальные упражнения.	Установка снарядов. Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Танцевальные упражнения. 3 позиция ног. Шаги: переменный, польки. Игра «Посадка картофеля».		Подтягивание на перекладине			
45	Упражнения в висах и упорах Танцевальные упражнения.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. 3 позиция ног. Шаги: переменный, польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Эстафеты.	Подтягивание на перекладине	Комплекс упражнений на развитие гибкости.			
46	Упражнения в висах и упорах	Установка снарядов. Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	Наклоны, вперед сидя на	Комплекс упражнений			

	Танцевальные упражнения.	Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. 3 позиция ног. Шаги: переменный, польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Эстафеты.	полу	й на развитие гибкости.			
47	Упражнения в висах и упорах Танцевальные упражнения.	Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа согнувшись; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. 3 позиция ног. Шаги: переменный, польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Приемы закаливания. Игра «Прокати быстрее мяч».	Наклоны, вперед сидя на полу	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскок и.			
48	Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке.	Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке. Приемы закаливания. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскок и			
49	Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке.	Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке. Приемы закаливания. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			
50	Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическое бревно.	Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическое бревно. Эстафеты.	Прыжки со скакалкой.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			

51	Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическое бревно.	Разновидности ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазанье по наклонной скамейке; по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическое бревно. Эстафеты.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			
Лыжная подготовка (21 ч)							
52	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Понятия об обморожении. Требования к температурному режиму. Подбор лыжного инвентаря. Ходьба и бег с различными заданиями. Подвижная игра «По местам»		Подготовить лыжный инвентарь.			
53	Скольльзящий шаг без палок.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Укладка лыж на снег. Построение с лыжами. Скользящий шаг без палок. Подвижная игра «По местам»		Скольльзящий шаг без палок.			
54	Скольльзящий шаг без палок.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Укладка лыж на снег. Построение с лыжами. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Скользящий шаг без палок под уклон. Подвижная игра «Не задень».		Скольльзящий шаг без палок.			

55	Скользкий шаг с палками.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Укладка лыж на снег. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Не задень».	Техника скользящего хода.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.			
56	Скользкий шаг с палками.	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Укладка лыж на снег. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Скользящий шаг с палками. Подвижная игра «Шире шаг», «Кто дальше»		Передвижение на лыжах до 1,5 км.			
57	Подъем ступающим шагом и лесенкой.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подъем ступающим шагом и лесенкой. Подвижная игра «Шире шаг», «Кто дальше»		Передвижение на лыжах до 1,5 км.			
58	Подъем «лесенкой». Спуски с пологих склонов	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подъем лесенкой. Спуски с пологих склонов. Подвижная игра «Шире шаг», «Кто дальше»	Техника выполнения скользящего шага.	Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.			
59	Подъем «лесенкой» Спуски с пологих склонов.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подъем «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Подвижная игра «Быстро по местам».		Подъемы, спуски.			

60	Подъем «лесенкой» Спуски с пологих склонов.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Спуски с пологих склонов. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подвижная игра «Пятнашки простые»	Техника выполнения подъема «лесенкой»	Передвижение на лыжах до 2,5 км.			
61	Повороты переступанием. Спуски с пологих склонов.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Прохождение дистанции до 1,5 км. <i>Повороты переступанием.</i> Спуски с пологих склонов. Подвижная игра »Пятнашки простые«.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			
62	Совершенствование в технике. Игры на лыжах.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Торможение «плугом». Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции до 1,5 км. Подвижная игра» По местам«.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола			
63	Совершенствование в технике. Игры на лыжах.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры» По местам«, «Кто быстрее» Прохождение дистанции до 1,5 км.		Прыжки со скакалкой.			
64	Совершенствование	Переноска и надевание лыж. Построение с					

	е в технике. Игры на лыжах.	лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры «По местам», «Кто быстрее». Прохождение дистанции до 1,5 км.					
65	Совершенствовани е в технике. Игры на лыжах.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс ОРУ для лыжника. Подвижные игры «Быстрый лыжник», «По местам»					
66	Совершенствовани е в технике. Игры на лыжах.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижные игры «Быстрый лыжник», «По местам». Прохождение дистанции до 1,5 км.					
67	Совершенствовани е в технике. Игры на лыжах.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви во время занятий лыжами. Понятия об обморожении. Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Подвижная игра «Салки». Прохождение дистанции до 1,5 км	.	Прыжки со скакалкой			
68	Совершенствовани е в технике. Игры на лыжах.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Эстафеты, игры на лыжах. Прохождение дистанции до 1,5 км.		Передвиже ние на лыжах до 1,5 км			

69	Совершенствование в технике. Игры на лыжах.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафеты, игры на лыжах.	Техника выполнения торможения упором.	Передвижение на лыжах до 1,5 км			
70	Совершенствование в технике. Игры на лыжах.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафеты, игры на лыжах.		Передвижение на лыжах до 1,5 км			
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника. Прохождение дистанции до 1,5 км. Эстафеты, игры на лыжах.		Передвижение на лыжах до 1,5 км			
72	Бег 1 км на скорость. Прохождение дистанции до 1,5 км.	Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника Прохождение дистанции до 1,5 км. Бег 1 км на скорость.		Передвижение на лыжах до 1,5 км			
Спортивные игры (20 ч)							
73	Техника безопасности во время занятий играми.	Техника безопасности во время занятий играми. ОРУ в ходьбе. Название и правила игр, организация, правила поведения и безопасности. Подвижные игры «Снайперы», «Гонка мячей по кругу».		Приемы саморегуляции, связанные с умением обучающихся напрягать и расслаблять			

				ь мышцы			
74	Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Игры «Снайперы», «Гонка мячей по кругу».		Приемы саморегуляции, связанные с умением обучающихся напрягать и расслаблять мышцы			
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижные игры «Снайперы», «Гонка мячей по кругу».		Комплексы упражнений на развитии силы.			
76	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овладей мячом».		Комплексы упражнений на развитии силы.			
77	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овладей мячом».		Быстрые приседания .			
78	Броски в кольцо двумя руками снизу	ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.		Быстрые приседания .			

		Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с ведением мяча.					
79	Броски в кольцо одной рукой от плеча	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Броски в кольцо одной рукой. Эстафеты с ведением мяча.					
80	Учебная игра в «мини-баскетбол»	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в «мини-баскетбол»		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
81	Учебная игра в «мини-баскетбол»	ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Учебная игра в «мини-баскетбол»		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
82	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	Правила и организация игры в волейбол. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Подвижная игра «Вызови по имени».		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			
83	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой и в парах	Правила и организация игры в волейбол. ОРУ с предметами. Специальные беговые упражнения. Нижняя передачи мяча над собой и в парах. Подвижная игра «Вызови по имени».					
84	Нижняя прямая подача	Правила и организация игры в волейбол. Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Вызови по имени».		Прыжки через скакалку.			
85	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в кругу.	Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в кругу. Подвижная игра «Перестрелка».		Прыжки через скакалку.			

86	Учебная игра в «Перестрелку»	Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Правила и организация игры Учебная игра в «Перестрелку»		Подтягивание на перекладине.			
87	Учебная игра в «Перестрелку»	Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Правила и организация игры. Учебная игра в «Перестрелку»		Подтягивание на перекладине.			
88	Учебная игра в «Перестрелку»	Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Правила и организация игры. Учебная игра в «Перестрелку».		Подтягивание на перекладине.			
89	Учебная игра в мини – футбол.	Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Правила и организация игры. Удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1, на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8м) мишень; Учебная игра в мини – футбол.		Приседания на одной ноге.			
90	Учебная игра в мини – футбол.	Разные виды ходьбы и бега. ОРУ с предметами. Правила и организация игры Удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1, на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Учебная игра в мини – футбол.		Приседания на одной ноге.			

91	Учебная игра в мини – футбол.	Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Правила и организация игры. Удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1, на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Учебная игра в мини – футбол.		Комплекс упражнений на координацию.			
92	Учебная игра в мини – футбол.	Разные виды ходьбы и бега. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Удар ногой, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1, на расстояние до 7-8м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов. Учебная игра в мини – футбол.		Комплекс упражнений на координацию.			
Легкая атлетика (10 ч)							

93	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки с высоты до 40 см.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег с изменением направления движения; с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки с высоты до 40 см. Подвижная игра «Пустое место».		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскок и.			
94	Бег 30 м. Прыжки с высоты до 40 см.	Ходьба и бег с изменением направления движения; с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ. Прыжки с высоты до 40 см. Бег 30 м. Круговая эстафета.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскок и.			
95	Метание малого мяча с места. Челночный бег.	Ходьба и бег с изменением направления движения; с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча с места. Челночный бег. Круговая эстафета.		Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскок и.			
96	Метание малого мяча с места, на дальность и заданное расстояние. Прыжки в длину с места.	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 3 -4 препятствий. Комплекс ОРУ. Метание малого мяча с места. Прыжки в длину с места. Встречная эстафета.		Подтягивание на перекладине.			
97	Бросок набивного мяча; разновидности прыжков. Преодоление естественных	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением 3 -4 препятствий. Комплекс ОРУ. Бросок набивного мяча (0,5 кг). Разновидности прыжков. Эстафеты с прыжками.		Подтягивание на перекладине.			

	препятствий.						
98	Бросок набивного мяча; разновидности прыжков. Преодоление естественных препятствий.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча; разновидности прыжков. Подвижная игра «Волк во рву».		Подтягивание на перекладине.			
99	Бросок набивного мяча; разновидности прыжков	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бросок набивного мяча; разновидности прыжков. Понятия: эстафета; команды – старт, финиш. Подвижная игра «Волк во рву».		Метание на точность.			
100	Тестирование итоговое.	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Тестирование итоговое: бег, прыжки, метание. Эстафеты с прыжками.		Метание на дальность			
101	Медленный бег до 6-7 мин	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег до 6-7 мин. Круговая эстафета.		Прыжки через скакалку.			
102	Бег 1000 м без учета времени	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м без учета времени. Круговая эстафета.					

