

## Рабочая программа по физической культуре для 2 класса

### I Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- Учащиеся получают возможность для формирования:
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

#### Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперёд;

выполнять стойку на лопатках;

лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;

- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Метапредметные

##### Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

##### Познавательные

- Учащиеся научатся:
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.
- Коммуникативные
- Учащиеся научатся:
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- Учащиеся получают возможность научиться:
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **II.Содержание учебного предмета**

Количество часов в год – 102.

Количество часов в неделю – 3.

Количество учебных недель – 34.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Срок реализации программы 2018 – 2019 учебный год

### Знания о физической культуре (3ч.)

Физическая культура как система разнообразных форм знаний физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### Способы физкультурной деятельности(2ч.)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### Подвижные игры на основе баскетбола (28ч).

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешок», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые занятия с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена места».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (щёточкой) по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящимся на встречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте ( мяч с низу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось –поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Лёгкая атлетика (32ч.)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из – за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из – за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика (20ч.)

Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лёжа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лёжа и раскачивание в плотной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью), перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег), хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжно-кроссовая подготовка 22ч.

Бег по слабопересечённой местности до 1 км

Равномерный медленный бег до 5 минут

Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

Бег по пересечённой местности

Равномерный бег до 6 мин.

Кросс до 1 км.

Бег с преодолением препятствий.

Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

)

В результате у обучающихся при получении начального общего образования будут сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

У них будет сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **III Тематическое планирование**

| <b>№п/п</b> | <b>Наименование разделов и тем</b> | <b>Всего часов</b> |
|-------------|------------------------------------|--------------------|
| 1           | Лёгкая атлетика                    | 32                 |
| 2           | Баскетбол                          | 28                 |
| 3           | Гимнастика                         | 20                 |
| 4           | Лыжно-кроссовая подготовка         | 22                 |
| 5           | Резерв                             | 3                  |
|             | Всего                              | 105                |

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование учебного предмета на учебный год. 2 класс

| №<br>урока<br>п/п | №<br>урока<br>по<br>теме | Наименование разделов, тем уроков                                                                                                          | Дата<br>проведения<br>урока по<br>плану | Причина<br>пропуска<br>урока | Формула<br>коррекции | Дата<br>Фактического<br>проведения |
|-------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------------|
|                   |                          | <b>Лёгкая атлетика 14 часов</b>                                                                                                            |                                         |                              |                      |                                    |
| 1                 | 1                        | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ |                                         |                              |                      |                                    |
| 2                 | 2                        | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.                                       |                                         |                              |                      |                                    |
| 3                 | 3                        | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.                                       |                                         |                              |                      |                                    |
| 4                 | 4                        | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.                                       |                                         |                              |                      |                                    |
| 5                 | 5                        | Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей                                                                    |                                         |                              |                      |                                    |
| 6                 | 6                        | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ.                                                        |                                         |                              |                      |                                    |
| 7                 | 7                        | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей     |                                         |                              |                      |                                    |
| 8                 | 8                        | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых             |                                         |                              |                      |                                    |

|    |    |                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | способностей                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |
| 9  | 9  | Метание малого мяча в горизонталь-ную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                    |  |  |  |  |
| 10 | 10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  |  |
| 11 | 11 | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                      |  |  |  |  |
| 12 | 12 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.                                                                                                                                               |  |  |  |  |
| 13 | 13 | Метание малого мяча в цель и на дальность.                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 14 | 14 | Развитие гибкости.                                                                                                                                                                                      |  |  |  |  |
|    |    | <b>Подвижные игры на основе баскетбола 14ч.</b>                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
| 15 | 1  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ                                               |  |  |  |  |
| 16 | 2  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей                                                                |  |  |  |  |
| 17 | 3  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей                                                                |  |  |  |  |
| 18 | 4  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие                                                                           |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | координационных способностей                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| 19 | 5  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель                                                                                                           |  |  |  |  |
| 20 | 6  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель                                                                                                           |  |  |  |  |
| 21 | 7  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                 |  |  |  |  |
| 22 | 8  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                 |  |  |  |  |
| 23 | 9  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                 |  |  |  |  |
| 24 | 10 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 25 | 11 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 26 | 12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 27 | 13 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на                                                                                                                                |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                |  |  |  |  |
| 28 | 14 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                   |  |  |  |  |
|    |    | <b>Гимнастика 20ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |  |
| 29 | 1  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ                 |  |  |  |  |
| 30 | 2  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |  |  |  |  |
| 31 | 3  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов |  |  |  |  |
| 32 | 4  | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |   | по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей                                                                                       |  |  |  |  |
| 33 | 5 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 34 | 6 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Фигуры»                                                                                                                            |  |  |  |  |
| 35 | 7 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей                                                     |  |  |  |  |
| 36 | 8 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей                                                     |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 37 | 9  | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей                                             |  |  |  |  |
| 38 | 10 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей                                             |  |  |  |  |
| 39 | 11 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей |  |  |  |  |
| 40 | 12 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей |  |  |  |  |
| 41 | 13 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической                                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
| 42 | 14 | ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей                                                                                                           |  |  |  |  |
| 43 | 15 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 44 | 16 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей                                                                                              |  |  |  |  |
| 45 | 17 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие                              |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | координационных способностей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |  |
| 46 | 18 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 47 | 19 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.                                                                                         |  |  |  |  |
| 48 | 20 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.                                                                                         |  |  |  |  |
|    |    | <b>Лыжно-кроссовая подготовка 22ч</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |  |
| 49 | 1  | Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
| 50 | 2  | Ступающий и скользящий шаг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 51 | 3  | Ступающий и скользящий шаг                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
| 52 | 4  | Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |
| 53 | 5  | Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 54 | 6  | Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                         |  |  |  |  |
| 55 | 7  | Ступающий шаг с палками«Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                         |  |  |  |  |
| 56 | 8  | Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                        |  |  |  |  |
| 57 | 9  | Скользкий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».                                                                                                        |  |  |  |  |
| 58 | 10 | Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».                                                                                                                  |  |  |  |  |
| 59 | 11 | Скользкий шаг с палками Игра «Школа мяча».                                                                                                                  |  |  |  |  |
| 60 | 12 | Передвижение скользким шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом,                                                                  |  |  |  |  |
| 61 | 13 | Передвижение скользким шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом,                                                                  |  |  |  |  |
| 62 | 14 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».                                                                                                                  |  |  |  |  |
| 63 | 15 | Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».                                                                                                                  |  |  |  |  |
| 64 | 16 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |  |  |  |  |
| 65 | 17 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |  |  |  |  |
| 66 | 18 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» |  |  |  |  |
| 67 | 19 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие                                     |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | выносливости. Игра «Пятнашки»                                                                                                                                 |  |  |  |  |
| 68 | 20 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»     |  |  |  |  |
| 69 | 21 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»     |  |  |  |  |
| 70 | 22 | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» |  |  |  |  |
|    |    | <b>Подвижные игры на основе баскетбола 14ч.</b>                                                                                                               |  |  |  |  |
| 71 | 1  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ    |  |  |  |  |
| 72 | 2  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей                      |  |  |  |  |
| 73 | 3  | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей                      |  |  |  |  |
| 74 | 4  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей    |  |  |  |  |
| 75 | 5  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель                                                                                             |  |  |  |  |
| 76 | 6  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на                                                                                                                  |  |  |  |  |

|    |    |                                                                                                                                                                             |  |  |  |  |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |    | месте. Броски в цель                                                                                                                                                        |  |  |  |  |
| 77 | 7  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                 |  |  |  |  |
| 78 | 8  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                 |  |  |  |  |
| 79 | 9  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей                 |  |  |  |  |
| 80 | 10 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 81 | 11 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 82 | 12 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей |  |  |  |  |
| 83 | 13 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей              |  |  |  |  |
| 84 | 14 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на                                                                                                                                |  |  |  |  |

|    |   |                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|    |   | месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей                                                   |  |  |  |  |
|    |   | <b>Лёгкая атлетика 18 ч.</b>                                                                                                                                        |  |  |  |  |
| 85 | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ                          |  |  |  |  |
| 86 | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.                                                                |  |  |  |  |
| 87 | 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.                                                                |  |  |  |  |
| 88 | 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м.                                                                |  |  |  |  |
| 89 | 5 | Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей                                                                                             |  |  |  |  |
| 90 | 6 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ.                                                                                 |  |  |  |  |
| 91 | 7 | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                              |  |  |  |  |
| 92 | 8 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                         |  |  |  |  |
| 93 | 9 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  |  |

|     |    |                                                                                                                                                                                                              |  |  |  |  |
|-----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 94  | 10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2'2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей      |  |  |  |  |
| 95  | 11 | Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                           |  |  |  |  |
| 96  | 12 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                  |  |  |  |  |
| 97  | 13 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                  |  |  |  |  |
| 98  | 14 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                      |  |  |  |  |
| 99  | 15 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей                      |  |  |  |  |
| 100 | 16 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей |  |  |  |  |

|     |    |                                                                                                                                                                     |  |  |  |  |
|-----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 101 | 17 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей                         |  |  |  |  |
| 102 | 18 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  |  |  |