Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Кантемировский лицей» Кантемировского муниципального района Воронежской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| "Утверждаю"  Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Б.Шипилова  Приказ №\_\_\_\_\_\_  от "\_\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. | "Согласовано"  Заместитель директора лицея по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ФИО)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Рассмотрена на заседании кафедры/МО  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от "\_\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ВО2-В КЛАССЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Разработала: учитель первой квалификационной категории Порубаева Лариса Анатольевна

2016 -2017 учебный год

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г, № 373), на основе:

- примерной программы по физической культуре (Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2-х частях. – М.: «Просвещение», 2010 г.)

- программы по физической культуре В.Н.Шаулина, рекомендованной Министерством образования и науки РФ (2010г.)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

C учетом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности*. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

*- укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*- совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

*- формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

*- развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

*- обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Согласно учебному плану на изучение предмета во 2-м классе отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели): из них 81 час (80%)- в урочной форме, в целях индивидуализации и дифференциации образовательной программы в рамках основного учебного времени 20% занятий (21 урок из общего количества) отведено на изучение внутрипредметного модуля «Школа будущих олимпийцев». Изучение внутрипредметного модуля предполагается в различных формах и видах неурочной деятельности: урок-соревнование, урок-игра, веселые старты, подвижные игры-эстафеты, урок-путешествие.

Для реализации программного содержания используется:

1) В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков Учебник для 1-4 классов. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

|  |
| --- |
| **Личностные универсальные учебные действия** |
| **У обучающихся будут сформированы:** |
| * положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; * интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; * способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; * эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; * чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; * основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; * уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; * представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; * формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; * установка на здоровый образ жизни; * знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; * первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; * представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. |
| **Обучающийся получит возможность для формирования:** |
| * *понимания значения физической культуры в жизни человека;* * *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;* * *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;* * *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;* * *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;* * *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;* * *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;* * *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;* * *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.* |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| **Обучающийся научится:**   * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; * принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; * принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; * осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; * оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; |
| * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; * проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; * вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; * различать способ и результат собственных и коллективных действий.   **Обучающийся получит возможность научиться:**   * *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;* * *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;* * *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;* * *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;* * *осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;*   *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.* |
| **Познавательные универсальные учебные действия** |
| **Обучающийся научится:** |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; * использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; * осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; * читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; * строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; * ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; * осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; * осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; * устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* * *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;* * *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;* * *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;* * *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;* * *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;* * *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;* * *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* * *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.* |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| **Обучающийся научится:** |
| * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; * использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; * разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; * отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; * договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; * контролировать свои действия в коллективной работе; * во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; * следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; * контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; * соблюдать правила взаимодействия с игроками; * задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;* * *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;* * *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;* * *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;* * *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;* * *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;* * *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;* * *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.* |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| **Знания о физической культуре** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); * соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; * характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * характеризовать основные физические качества и различать их между собой. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;* * *выявлять связь физической культуры с трудом* |
| **Способы физкультурной деятельности** |
| **Обучающийся научится:** |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; * измерять показатели физического развития и физической подготовленности; * вести систематические наблюдения за их динамикой; * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;* * *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.* |
| **Физическое совершенствование** |
| **Обучающийся научится:** |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. |
| **Обучающийся получит возможность научиться:** |
| * *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* * *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;* * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;* * *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* * *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;* |

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре (теоретический материал)***

**Понятия о физической культуре.**

Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).

История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).

Современные Олимпийские игры.

Формы занятий физическими упражнениями:

а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),

б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).

Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.

Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.

Режим дня.

***Основные способы передвижения, требования к местам занятий.***

Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.

Метание. Основные характеристики.

Упражнения с мячами. Игры с мячом.

Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.

Лазание. Общие правила для лазания.

***Элементарные знания о строении человеческого тела.***

Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.

Мышцы. Работа мышц в разных суставах.

Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.

Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

***Правила оказания первой помощи:***

– при растяжении связок и ушибах;

– при вывихах;

– при переломах;

– при кровотечении;

– при сотрясении мозга.

***Профилактика травматизма.***

Правила безопасности при метании.

Правила безопасности игры с мячом.

Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Правила поведения на водоеме.

Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

***Представления о физических качествах.***

Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.

Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.

***Самоконтроль.***

Определение нагрузки. Определение пульса.

***Общеразвивающие упражнения.***

Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).

Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.

Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.

Движения туловищем. Наклоны, повороты.

Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

***Физическое совершенствование (практический материал)***

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).

Общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.

Упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.

Упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах.

Приседания. Махи. Многоскоки.

Упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.

Упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.

Упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

*Легкая атлетика*

*Бег*. Общие правила для всех видов бега.

Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.

*Метание.* Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.

*Упражнения с мячами.* Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

*Гимнастика с основами акробатики.*

*Акробатические упражнения* – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в строну в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

*Кувырки.* Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

*Акробатические упражнения* – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

*Упражнения на гимнастическом бревне*. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

*Подвижные игры*

«К своим флажкам», «Два мороза», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Количество часов на изучение темы | **Темы уроков** |
|  | **11** | **Легкая атлетика** |
| 1(1). | *Ходьба и бег 5 ч.* | Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. |
| 2(2). |  | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. |
| 3(3).\* |  | Бег с ускорением30 м.Челночный бег. *Урок-игра* |
| 4(4). |  | Ходьба с преодолением препятствий. |
| 5(5). |  | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 60 м. |
| 6(1). | *Прыжки 3ч.* | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с места. Инструктаж по ТБ. |
| 7(2) |  | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с высоты до 40см. |
| 8(3)\* |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты до 40см.*Урок-соревнование* |
| 9(1) | *Метание 3ч.* | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Инструктаж по ТБ. |
| 10(2) |  | Метание малого мяча в цель. |
| 11(3)\* |  | Метание малого мяча в цель. *Урок соревнование* |
|  | 13 | **Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности** |
| 12(1). |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег  3 мин. |
| 13(2). |  | Равномерный бег 3 мин. |
| 14(3). |  | Преодоление малых препятствий. |
| 15(4). |  | Равномерный бег 3 мин. Преодоление малых препятствий. |
| 16(5).\* |  | Преодоление малых препятствий. *Урок-игра* |
| 17(6). |  | Равномерный бег 4 мин. |
| 18(7). |  | Равномерный бег 4 мин. |
| 19(8). |  | Равномерный бег 4 мин. |
| 20(9). |  | Преодоление малых препятствий. |
| 21(10). |  | Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. |
| 22(11).\* |  | Преодоление малых препятствий.*Урок-игра* |
| 23(12). |  | Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. |
| 24(13).\* |  | Преодоление малых препятствий.*Урок-игра* |
|  | **21** | **Гимнастика** |
| 25(1). | *Акробатика.Строевые упражнения*  *7ч.* | Инструктаж по ТБ Размыкание и смыкание приставными шагами.  Кувырок вперед. |
| 26(2.) |  | Кувырок вперед. |
| 27(3). |  | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. |
| 28(4). |  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекат вперёд. |
| 29(5). |  | Строевые упражнения. Комбинация из акробатических элементов |
| 30(6). |  | Строевые упражнения. Комбинация из акробатических элементов |
| 31(7).\* |  | Комбинация из акробатических элементов. *Урок - соревнование* |
| 32(8). | *Висы. Строевые упражнения 7ч.* | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.  Вис стоя и лежа. |
| 33(9). |  | Строевые упражнения. Висы и подтягивание в висе. |
| 34(10). |  | Строевые упражнения. Висы и подтягивание в висе. |
| 35(11). |  | Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической скамейке. |
| 36(12). |  | Поднимание согнутых и прямых ног в висе спиной к гимнастической скамейке. |
| 37(13) |  | Строевые упражнения. Висы и подтягивание в висе. |
| 38(14)\* |  | Строевые упражнения. Висы и подтягивание в висе.*Урок- соревнование* |
| 39(15). | *Опорный прыжок. Лазания 7ч.* | Инструктаж по ТБ. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке |
| 40(16). |  | Лазание по гимнастической стенке. Опорный прыжок. |
| 41(17). |  | Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок. |
| 42(18). |  | Опорный прыжок. Перелезание через коня, бревно. |
| 43(19). |  | Опорный прыжок. Перелезание через коня, бревно. |
| 44(20).\* |  | Упражнения на бревне. *Урок- соревнование* |
| 45(21). |  | Упражнения на бревне. Лазание по наклонной скамейке |
|  | **16** | **Подвижные игры** |
| 46(1). |  | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Инструктаж по ТБ. |
| 47(2). |  | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». |
| 48(3). |  | Подвижные игры «Охотники и утки», «Два мороза». |
| 49(4). |  | Подвижные игры «Охотники и утки», «Два мороза». |
| 50(5).\* |  | Веселые старты |
| 51(6). |  | Подвижные игры «Охотники и утки», «Два мороза». |
| 52(7). |  | Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза». |
| 53 (8).\* |  | Подвижные игры -эстафеты |
| 54(9). |  | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». |
| 55(10). |  | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». |
| 56(11). |  | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |
| 57(12). |  | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |
| 58(13).\* |  | Подвижные игры -эстафеты |
| 59(14). |  | Подвижные игры  «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| 60(15.) |  | Подвижные игры  «Лисы и куры», «Точный расчет». |
| 61(16).\* |  | Веселые старты |
|  | **19** | **Подвижные игры на основе баскетбола** |
| 62(1). |  | Ловля и передача мяча в движении. Инструктаж по ТБ. |
| 63(2). |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. |
| 64(3). |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель |
| 65(4). |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель |
| 66(5).\* |  | Ведение мяча на месте. Броски в цель. *Урок-соревнование* |
| 67(6). |  | Ведение на месте правой и левой рукой. |
| 68(7) |  | Ведение на месте правой и левой рукой. |
| 69(8). |  | Ловля, передача, ведение мяча в процессе подвижных игр. |
| 70(9). |  | Ловля, передача, ведение мяча в процессе подвижных игр. |
| 71(10). |  | Ловля, передача, ведение мяча в движении |
| 72(11). |  | Ловля, передача, ведение мяча. |
| 73(12). |  | Броски баскетбольного мяча в цель (кольцо, щит, мишень) |
| 74(13). |  | Броски баскетбольного мяча в цель |
| 75(14). |  | Ловля, передача, ведение мяча в движении |
| 76(15).\* |  | Ловля, передача, ведение мяча в движении.*Урок-соревнование* |
| 77(16). |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. |
| 78(17). |  | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. |
| 79(18). |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. |
| 80(19).\* |  | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.*Урок-соревнование* |
|  | **10** | **Кроссовая подготовка** |
| 82(1). |  | Равномерный бег 3 минуты. Инструктаж по ТБ. |
| 83(2). |  | Равномерный бег 3 минуты.Преодоление малых препятствий |
| 84(3). |  | Равномерный бег 3 минуты. |
| 85(4).\* |  | Преодоление малых препятствий.*Урок-игра* |
| 86(5). |  | Равномерный бег 3 мин. Преодоление малых препятствий. |
| 87(6). |  | Равномерный бег 4 минуты. |
| 88(7). |  | Равномерный бег 4 минуты. |
| 89(8).\* |  | Преодоление малых препятствий.*Урок-игра* |
| 90(9). |  | Равномерный бег 4 минуты. Преодоление малых препятствий. |
| 91(10). |  | Равномерный бег 4 минуты. Преодоление малых препятствий. |
|  | **12** | **Легкая атлетика** |
| 92(1). | *Ходьба и бег*  *5ч.* | Ходьба по разметкам.  Бег с ускорением 30 м.Инструктаж по ТБ. |
| 93(2). |  | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. |
| 94(3). |  | Ходьба по разметкам.Бег с ускорением 60 м. |
| 94(4).\* |  | Бег с ускорением60 м.*Урок-путешествие* |
| 95(5). |  | Разновидности ходьбы.Бег с ускорением 60 м. |
| 96(1). | *Прыжки*  *3ч.* | Инструктаж по ТБ.Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов |
| 97(2). |  | Прыжок в длину с разбега и в высоту. Челночный бег. |
| 98(3).\* |  | Прыжок в длину с разбега и в высоту. Челночный бег.*Урок-игра* |
| 99(1). | *Метание 4ч.* | Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель |
| 100(2). |  | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча. |
| 101(3).\* |  | Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.*Урок-соревнование* |
| 102(4). |  | Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. |