

МКУ КАТАРБЕЙСКАЯ СОШ

«Утверждено»

Приказом директора  
МКУ Катарбейская СОШ

№ 79/1 от  
23.06 2015 г.



Рабочая программа

по физической культуре

2 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И.Ляха ( М: Просвещение, 2011г).

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

При организации целостного образовательного процесса особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Предметом обучения физической культуры во 2 классе является укрепления здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Цель: создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влияние на развитие человека.

Задачи:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепления здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей

Место предмета в учебном плане

В учебном плане на предмет физической культуры во 2 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год – 102ч.

### Тематический план

№	Содержание	Кол-во часов
1	Подвижные игры	18ч.
2	Легкая атлетика	21ч.
3	Гимнастика с элементами акробатики	18ч.
4	Лыжная подготовка	21ч.
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч
Итого:		102ч.

## **Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности.**

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерения роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики (строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд) упражнение и лазания и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры: Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения:

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

## **Планируемые результаты освоения предмета**

### **Личностными результатами являются:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

### **Метапредметными результатами являются:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий турпоходов и др.;

- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

### **Предметными результатами являются:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

- изложение фактов истории физической культуры;

- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## **Учебно-методического обеспечения:**

### **1. Спортивный инвентарь.**

#### **Список литературы.**

##### **Учебно-методический комплект:**

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений В.И. Лях – М.: Просвещение, 2013г.
2. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2011г.

### Тематическое планирование 2 класс

Тема урока	Тип и номер урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\З	Дата проведения	
						план	факт
		<b>Лёгкая атлетика 11 часов</b>					
Ходьба и бег 5 часов.	Вводный 1	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20м). Игра «Пятнашки». ОРУ.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущий	Комплекс 1	02.09	
	Комплексный 2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способно.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущий	Комплекс 1	04.09	
	Комплексный 3 Комплексный 4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Пустое место» ОРУ. Челночный бег.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущий	Комплекс 1	07.09 09.09	
	Комплексный 5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (доб0м)	Текущий	Комплекс 1	11.09	

Прыжки 3 часа.	Изучение нового материала 6	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	14.09	
	Комплексный 7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	16.09	
	Комплексный 8	Прыжок с высоты (до 40см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Текущий	Комплекс 1	18.09	
Метание 3 часа.	Изучение нового материала 9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс 1	21.09	
	Комплексный 10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	Текущий	Комплекс 1	23.09	
	Комплексный 11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные	Текущий	Комплекс 1	25.09	

		цель (2*2м) с расстояния 4-5м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.				
		<b>Подвижные игры 18 часов.</b>					
Подвижные игры 18 часов	Комплексный 12 Совершенствования 13	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Знать:</b> Т.Б. на подвижных играх. <b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	28.09 30.09	
	Совершенствования 14, 15 Комплексный	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	02.10 05.10	
	Совершенствования 16 Совершенствования 17	ОРУ. Игра «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	07.10 09.10	
	Совершенствования 18 Совершенствования 19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	12.09 14.09	
	Совершенствования 20 Совершенствования 21	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	16.10 19.10	
	Совершенствования 22 Совершенствования 23	ОРУ. Игра «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	21.10 23.10	
	Комплексный 24	ОРУ. Игра «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с	Текущий	Комплекс 2	26.10 28.10	

	Совершенствования 25	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	бегом, прыжками, метанием				
	Совершенствования 26	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	30.10	
	Комплексный 27	ОРУ. Игра «Птица в клетке» «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	09.11	
	Совершенствования 28 Совершенствования 29	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Комплекс 2	11.11 13.11	
		<b>Гимнастика 18 часов.</b>					
Акробатика. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 30	Инструктаж по Т.Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	<i>Знать:</i> Т.Б. на гимнастике. <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	16.11	
	Совершенствования 31	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	18.11	



	Совершенствования 32	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	20.11	
	Совершенствования 33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	23.11	
	Совершенствования 34 Комплексный 35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.	Текущий	Комплекс 3	25.11 27.11	
Висы. Строевые упражнения 6 часов	Изучение нового материала 36 Совершенствования 37	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 3	30.11 02.12	
	Совершенствования 38	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 3	04.12	

	Совершенствования 39	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 3	07.12	
	Совершенствования 40 Комбинированный 41	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Комплекс 3	09.12 11.12	
Опорный прыжок, лазание 6 часов	Изучение нового материала 42	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	14.12	
	Совершенствования 43	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	16.12	
	Комбинированный 44	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	18.12	

		координационных способностей.					
	Комбинированный 45	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	21.12	
	Комбинированный 46	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	23.12	
	Совершенствования 47	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой ног. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Комплекс 3	25.12	
		<b>Лыжи 21 час</b>					

Лыжная подготовка 21 час.	Изучение нового материала 48	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Проверить умение надевать лыжи (подгонять крепление). На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м (медленно).	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	13.01	
	Совершенствования 49	На учебном круге повторить ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м. Провести эстафету с обеганием флажков на дистанцию до 40м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	15.01	
	Совершенствования 50	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) и поставить несколько оценок (наиболее подготовленным). Повторить повороты переступанием на месте и после движения вокруг флажка. Развивать скоростные способности в эстафете, с поворотами между командами, на дистанцию до 50м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	18.01	
	Совершенствования 51	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Два, три раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100м. Развивать общую выносливость – пройти	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	20.01	

		дистанцию до 1000м в среднем темпе.					
	Совершенствования 52	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. Продолжить обучение технике подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	22.01	
	Совершенствования 53	На учебном круге: совершенствовать технику скольжения с палками. Уделить внимание технике отталкивания палкой. Продолжить обучение подъемом и спуском и провести эстафету между двумя командами со спуском и подъемом на склон. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	25.01	
	Совершенствования 54	Провести учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами у подножия склона. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	27.01	
	Учётный 55	Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;	Текущий	Комплекс 4	29.01	

		<p>подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.</p> <p>Игра «Кто самый быстрый?»</p>	спускаться с горки и подниматься;				
	Учётный 56	<p>Разминка на учебном круге (5-6мин). Оценить технику спусков и подъемов без палок. (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м. Игра «Кто самый быстрый?»</p>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	01.02	
	Совершенствования 57	<p>Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.</p>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	03.02	
	Совершенствования 58	<p>Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м со средней скорости.</p>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	05.02	
	Совершенствования 59	<p>Разминка на учебном круге (5-6мин). Техника спусков и подъемов без палок. Пройти средним темпом дистанцию до 1500м. Игра «Кто самый быстрый?»</p>	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	08.02	

	Совершенствования 60	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	10.02	
	Совершенствования 61	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	12.02	
	Совершенствования 62	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	15.02	
	Совершенствования 63	Совершенствовать скользящий шаг с палками на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1500м со средней скорости.	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	17.02	
	Совершенствования 64	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	19.02	
	Совершенствования 65	Разминка на учебном круге (5-6мин). Совершенствовать технику	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками;	Текущий	Комплекс 4	22.02	

		спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	спускаться с горки и подниматься;				
	Совершенствования 66	Разминка на учебном круге (5-бмин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	24.02	
	Совершенствования 67	Разминка на учебном круге (5-бмин). Совершенствовать технику спусков и подъемов без палок. Игра «Кто дальше съедет с горы?»	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	26.02	
	Совершенствования 68	Провести в виде разминки эстафету с этапом до 150м (1-2раза). Провести соревнования на дистанцию 1000м. Выборочно оценить	<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах скользящим шагом с палками; спускаться с горки и подниматься;	Текущий	Комплекс 4	29.02	
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа	Изучение нового материала 69	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	02.03	
	Комплексный 70, 71 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	04.03 07.03	



	Комплексный 72, 73 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	09.03 11.03	
	Комплексный 74, 75 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	14.03 16.03	
	Комплексный 76, 77 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	18.03 21.03	
	Комплексный 78	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	23.03	
	Комплексный 79, 80 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	25.03 04.04	
	Комплексный 81, 82 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в	Текущий	Комплекс 4	06.04 08.04	

		колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	процессе подвижных игр				
	Комплексный 83, 84 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	11.04 13.04	
	Комплексный 85	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	15.04	
	Комплексный 86	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	18.04	
	Комплексный 87, 88 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	20.04 22.04	
	Комплексный 89	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в	Текущий	Комплекс 4	25.04	

		Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	процессе подвижных игр				
	Комплексный 90	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой на месте и в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	27.04	
	Комплексный 91, 92 Комплексный	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр	Текущий	Комплекс 4	29.04 02.05	
		<b>Лёгкая атлетика 10 часов</b>					
Ходьба и бег 4 часа	Комплексный 93, 94 Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</i>	Текущий	Комплекс 4	04.05 06.04	
	Комплексный 95, 96 Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). игра «Вызов номеров». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60м)</i>	Текущий	Комплекс 4	11.05 13.05	
Прыжки 3 часа	Комплексный 97	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное	Текущий	Комплекс 4	16.05	

		Развитие скоростных и координационных способностей.	приземление в прыжковую яму на две ноги				
	Комплексный 98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	18.05	
	Комплексный 99	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильное приземление в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Комплекс 4	20.05	
Метание 3 часа	Комплексный 100	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Комплекс 4	23.05	
	Комплексный 101	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.	Текущий	Комплекс 4	25.05	
	Комплексный 102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании;	Текущий	Комплекс 4	27.05	

		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений.				
--	--	---	---	--	--	--	--

